中華武術文庫

拳械部·拳术类

中国武术协会审定

永春白鹤拳

洪正福
林荫生 编著
苏瀛汉

中华武术文库　拳械部　拳术类

永春白鹤拳

洪正福　林荫生　苏瀛汉

描图：林　勇

人民体育出版社

责任编辑：王洁

永春白鹤拳

中华武术文库·拳械部·拳术类

洪正福　林荫生　苏瀛汉编著

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

·

787×1092毫米 32开本 $6^{8}/_{23}$印张　120千字

1990年9月第1版　　1990年9月第1次印刷

印数：1—6,000册

·

ISBN 7-5009-0467-3/G.441　　定价：3.40元

出 版 说 明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《永春白鹤拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书

前　言

永春古称桃源，山明水秀，人文荟萃。永春白鹤拳是福建一大拳种，历史悠久，人才辈出，拳理精辟，技法丰富。长期以来，流传于国内及东南亚各国，蜚声海内外，是我国武坛中的一枝奇葩。

永春白鹤拳创始人方七娘，原住福建福宁州，清朝康熙年间谪居永春，教出不少高手，其中突出者有“二十八英俊”。方的丈夫曾四亦培养出功夫出众的“前五虎”。1683年后，白鹤拳名师白戒从台湾归来，传授“寸劲节力”，使永春白鹤拳技更进一筹，并以此技传授功夫出众之“后五虎”。

从康熙至乾隆这一期间，是永春白鹤拳发展和广泛传播的重要时期，随后此拳流传至福州地区，衍化成纵鹤、飞鹤、鸣鹤、宿鹤、食鹤五种风格各异、套路纷繁、拳理和技法自成体系的福州鹤拳；而永春白鹤拳至今仍保留其独立完整的体系。它的特点是以鹤为形，以形为拳，弹抖劲力足，变化技手多，轻盈灵巧，形神兼备。

1929年，永春白鹤拳师应爱国侨领陈嘉庚先生之邀，组成“闽南国术团”，出访新加坡、马来亚，到各地巡回表演献技，历时一年之久，最后还应海外侨胞要求，留下部分拳师，于马来亚、新加坡等地传授生徒。这是我国历史上第一次武术团体出访，为中华武术向国外推广迈出了第一步。

虽然永春白鹤拳早负盛誉，驰名中外，但也历经沧桑，到了解放前后，发展缓慢，功法也逐渐混杂，了解永春白鹤拳的人日趋减少，某些技艺濒于湮没。

1983年福建省体委武术挖整组，根据国家体委抢救武术遗产的方针，对永春白鹤拳的历史和现状，作了较长时间的调查研究，终于整理和撰写了这本书，以供爱好武术特别是喜爱永春白鹤拳的同道学习和参考之用。

永春白鹤拳内容丰富，拳械套路繁多；本书只采撷"七步三战"、"十三太保"、"八分寸法"三个徒手套路和一个名为"双龙出水"的鹤翅双刀器械套路，读者可按图索骥进行学习研究。书中有些方言已经翻成普通话，不好直译的词句也作了简单注释。

由于我们水平有限，而且编写时间短促，难免有缺点和错误之处，尚希批评指正。

作者

1989年3月

目　录

第一章　永春白鹤拳的源流与风格特点

第一节　白鹤拳的创始人

永春白鹤拳是福建省七大拳种之一。

白鹤拳是在清朝顺治年间（1644～1662年）由福建福宁州（现霞浦县）①北门外少林拳师方种的独生女方七娘所创。

明末遗民方种，家中殷实富有，为人有侠气，且性好少林拳艺，广交天下豪杰，凡所闻名的武林高手名师，多从而师之，练功不懈，久之乃练得心手机灵，有出神入化之妙。当时方种年已六旬，妻室早亡，仅生有七娘一女而已，年登十六，容貌绝世，深得方种疼爱，视若明珠，故七娘得传授最深，并欲传其未婚婿陈对墀，不料陈乃负义之人，一去不回。七娘因此婚姻失意，又素有贞娴之念，即到“白练(莲)寺”中礼佛。

方七娘一日在寺内织布时，见一只白鹤飞宿在梁间，昂首振翮，舞足弄翼，引喙衔毛，作伸颈觅食之状，后又缠脖歇息，姿态奇妙，心中感到非常奇怪。即以手中梭盒投之，被白鹤闪跳避过，又以纬尺击之，复被白鹤展翼弹出；俄而白鹤奋翮凌空，冲入霄汉而去。于是七娘感悟之余，精研不

翙，乃揉合白鹤种种舞姿于少林拳法之中，经数年揣摩衍化，创出别具一格的拳法，称为“白鹤拳”。

方七娘为纪念在“白练（莲）寺”中创出白鹤拳，乃将此寺号为“教练寺”，以寓不忘，并在寺中教传拳法，声誉大噪，名闻遐迩。

当时，有永春县人曾四与其师颜起诞（又名颜上观，擅长棍法），云游各地，以武会友，慕名寻访教练寺。及至该寺时，恰遇暴风骤雨，站于寺门外避之，方种见状，询及居处，曾四答是永春县人，姓曾名四，是教棍法的。方乃延请入寺，颜曾师徒拜谒叙及渊源，方种知是少林本派，所以留下款待他们。

曾四与方七娘谈论棍法拳法，然其棍法不及七娘拳法，深觉七娘技高一筹。而颜起诞乃刚性躁率之人，流露出不悦之色，七娘以言讥笑之，起诞不服，心想七娘乃一小小女流，纵然至精，也难胜我盛壮男儿，便要与七娘比试，七娘欣然答应，并一手擎起，两足并立，以待来势。起诞以左手擒拿单鞭势攻之，七娘忽然变换招数，食指一转而入，起诞受伤倒地而归，为之叹服。对曾四说，我所学的都是些粗硬浅窄功夫，还未达到精微神化之境，你应当诚心向他们求教。遂带伤率曾四再到教练寺拜谒，要求学习拳艺，对七娘说，我昔日所为乃自作自受，亦不后悔，但怜小徒聪慧可教，恳望能收留门下，致意提携，亦传此法以行于世，庶不负先人之功夫。七娘见曾四年轻朴诚厚重，丰姿俊雅，美如冠玉，有英雄气概，始收为徒。后经方种主婚，结成夫妻，生有二子。曾四在教练寺中学习拳艺十余年，其艺乃精。

据《永春县志·方技传》载：“康熙年间，方七娘与其夫曾四以罪谪永春”，住在“永春西门外后庙辜厝”②，在

那里传授生徒，后人称为“曾武馆”，于是白鹤拳就此传入永春了。

第二节 永春白鹤拳的形成和发展

方七娘与曾四夫妻到永春后，在后庙辜厝教传吴、王、林、蔡、乐、许、周、康、张、辜、李、白……诸姓二十八人，人称二十八英俊③。据传还在后庙辜厝边之观音亭摆起擂台，与四方武林豪杰角技竞艺，取长补短，不断提高。所传二十八英俊之中，乐杰居其一，王打兴居其二，曾四之子缘使及李元卿、林泮、辜喜、陈传、张居、染布应、辜魁、辜班、辜助、林椎、姚虎、潘贤、叶福、刘灶等皆是当时高手。据《永春郑礼叔教传拳法》及《白鹤仙师祖传真法》和《桃源拳术》等古拳谱记载，此时所传乃是一些“势、法、步”的单练动作、小组合及简单套路，如“单枝单马法、双枝单马法、单枝双马法、双枝双马法、千字打法、刀法、棍法、钯法”等。

郑礼乃是二十八英俊外的另一名高手，方七娘、曾四夫妻“悉其术授之，礼精勤不懈”④，具工力心神，奋练不忘，其周身筋骨沉寸之势，若虚若实，从博归约，随气呼吸，使拳法千门万户归一路，所以得之最深，独超群拔萃。后人称曾四为“前永春名师”，其传人之中，以郑礼⑤、辜喜⑥、辜魁⑦、乐杰、王打兴五人最为杰出，世称“前五虎”。

郑礼艺成之后，与林椎、姚虎等人遂以技名远游外地，与武林高手切磋拳艺，以冀百尺竿头，更进一步。

郑礼至“江西，有寺僧得少林之传，威慑一方，蓄一水

牛，不加羁绊，纵之田间，践禾稼蔬豆，不可胜计，或放诸街衢，阻碍行旅。农商惮僧勇，莫敢谁何！礼询悉颛末，舒两手拔其角并脱之。邻近惧累，礼慨然留籍贯姓名与之。归未几，有僧来，至乡适遇礼问道，礼知之，诡告以礼尚未归。时方牵牛牧，故驱从羊肠，牛不能前，以双手捧牛腹过之。僧惊询，以为礼佣工对，因延至家礼待之。谈拳法，僧赞许之，更教以礼所未学者”⑧，若“金针入柱”、“砧鞋出线”、“雷公上树”高招，“由是术益精，远近无与角者之”⑨。尝三次外出打擂，途经连城县，时“连城有土豪，怙拳力挪徒众为一方患，官吏士民闻礼至，诱之与礼角，技击杀之，厚赠获之归”⑩。

郑礼为使自己技艺不断提高，外出与各地武林高手切磋拳艺，吸取所长，且有礼貌有胆略，爱憎分明，表现出高尚的武德。他大大地丰富了白鹤拳的内容，扩大了白鹤拳的影响，使白鹤拳遐迩闻名。

郑礼“晚年深自韬晦，卖豆腐以手擎之，有问者皆辞以疾。惟林全尝师事焉，颇得其术，全传之林董，均著名一时。董体肥，行数十步辄喘，惟讲技距跃奋击其捷如飞，凝立或危坐，健者累十人，推挽之不能动”⑪。

郑礼一生传人，不可胜计，门生遍布永春、德化、大田、尤溪、仙游、莆田、福清、福州、漳州等八闽大地，比较有名望的有刘降、郑养、郑宠、林添、卢益、李昱、蔡熙、林全等人。

前五虎之中的辜喜，“赋性骁勇，善音乐，精拳法，风声所播，一时趋赴乐从者，踵踵相接”⑫；辜魁乃“凡拳法梃（棍）法皆能，有精而著名”⑬。他们也同样为白鹤拳的传播作出了贡献。

康熙二十二年（1683年）夏历六月，康熙命福建水师提督施琅进兵台湾，八月与郑成功之孙郑克塽议和，台湾终于与祖国大陆统一，隶属福建省，海峡两岸自由往来。当时施琅“从台湾带来一名师名白戒，亦是教练寺传授的，入永春教‘节力’（寸劲节力），从此永拳更增愈好”⑭，使白鹤拳技术更进一筹，功不可没。

白戒是在1683年台湾与祖国大陆统一后，才到永春传授“寸劲节力”的，可见白鹤拳在此之前就通过白戒等人传播到台湾了。

郑宠、林添等多人再跟其学艺，后人称白戒为“后永春名师”，其传人之中，以郑宠、林添、郑畔、辜初、辜荣五人最为杰出，世称“后五虎”。

白戒到永春传授“寸劲节力”后，进一步完善了白鹤拳的技术内容，使白鹤拳的弹抖寸劲的特点表现得更为突出，技艺臻于完善，达到了更高的境界。郑宠传技大田县，继传安溪县，再传永福嵩口（现永泰县）。

经过前永春名师曾四、二十八英俊、前五虎和后永春名师白戒、后五虎这几代人自康熙至乾隆百年间在福建省内外的传授和交流，不断吸收、总结提高，大大地丰富和发展了白鹤拳的技术理论内容，使白鹤拳成为一种攻防意识强，健身价值高，深为广大人民群众所喜爱的拳法。所以，这一时期学习白鹤拳的人数最多、范围最广、影响最大，使白鹤拳在理论和练功方法上形成了具有永春人文地理特点的技术体系，因为这些人的籍贯都在永春，故将此拳称为“永春白鹤拳”。

第三节　永春白鹤拳的发展变革

永春白鹤拳流传到乾隆、嘉庆年间，已经有百余年的历史，五、六代传人了。历代拳师们在前人文字记载及口传身授的基础上，对永春白鹤拳的源流、传播和技术理论、套路内容分别进行了理论性的总结。

其间，有署名为"梅山主人"和萧伯实、林董及自称为"郑樵叟"的先贤，以及一些无名氏对永春白鹤拳进行了系统性、理论性的总结，汇诸大成，著有《白鹤仙师祖传真法》、《永春郑礼叔教传拳法（白练寺教传拳法）》、《桃源拳术》、《白鹤拳家正法》、《自述切要条文》等手稿书抄及见诸文字记载之残篇遗稿传世，予后世追溯永春白鹤拳的源流及学习永春白鹤拳有了较全面的理论指导，是永春白鹤拳由实践到理论总结形成的一个辉煌时期。这些先贤对永春白鹤拳作出了非常重大的贡献。

自清朝入关以来，受反清复明之影响，民风尚武，因此永春白鹤拳甚为风行。

清咸丰三年（1853年）四月，永春霞陵村武生林俊⑮（学名万青），乃武举人林捷云之子，秉承家学，精于永春白鹤拳，聚众数千，据德化县城起义，响应太平天国之举，威震八闽，被天王洪秀全封为烈王三千岁。经过太平天国革命，民间习武虽遭清廷严加呵禁，然清朝统治力量从此衰落下去，民间习武活动如雨后春笋，蓬勃发展，逐渐转为公开或借办"团练"名义公开练武。以后，随着拳师们的外出设馆授徒和华侨的出国谋生，进一步促使永春白鹤拳广泛地流传于

海内外。永春各地几乎各村各里均结有拳社，有时一村竟办起几个拳社，组织村中青少年学习永春白鹤拳，强身健魄，防御盗匪，保护家园。他们每逢喜庆节日都举行舞狮、斗狮（刣狮）及拳术表演活动，或到外地交流观摩，不断总结提高，所以每个历史时期都涌现出一批武林高手，他们的足迹遍布国内外，使永春白鹤拳更加广泛地流传和发展。

整个清朝时期，因学习永春白鹤拳而博封侯、拥高官，考取武探花、进士、举人、秀才者为数不少，而隐居山林、无意仕进或终生以教拳为生的武林高手，为数更多。

道光、咸丰年间，永春白鹤拳名家太学生潘贞团⑯（字奕圆）及其高足武秀才潘世讽（讳禄泳）⑰等人，精研永春白鹤拳，于同治、光绪年间在原来的基础上对永春白鹤拳进行了改革，创编新套路，充实丰富其技术内容，增大运动量，使其结构更为合理，更为优美，更富于攻防意义和健身价值，并在长期的授徒中广为传播。流传到现在的有：七步三战、十三太保、十三步摇、美女梳妆、八分寸法、千字打法、杀四门法、白鹤展翼、螳螂照日、猛虎擒猪、白鹤献爪、力士脱靴、双龙出水、双燕穿帘、魁星点斗、韦陀献棒、青龙滚水、扫雪锄霜、哪吒反海、单刀赴会、巧破连环……等数十个徒手、器械和对练套路，使永春白鹤拳的功法益臻完善。

鸦片战争以后，清廷日益腐败，国势日衰，外夷侵凌，瓜分中国，视我同胞为“东亚病夫”，凡我炎黄子孙，无不痛心疾首，炽热的爱国激情空前高涨。一些有志之士认为，强国必先强种，强种必先强身，把习武作为强身强种、保家卫国手段的呼声日高。虽自废科举制度后，已不复考武，然永春武术基础雄厚，犹较早地举行武术比赛，藉以互相交流，

提高技艺，练武健身。1926年重阳佳节，有关方面“邀请永春著名拳师二十余人，在西校场比赛拳术和出狮等法，观众人山人海，颇极一时之盛。当场赏金质奖章八面，重量自三钱至钱三为限……，计得奖者为潘团老师（八十二岁）、潘世讽、潘嗣清、苏显忠、林青、郑教、李万悦、邱庆等”⑱。

1928年10月在南京行将举行全国第一届国术考试（亦称国考），消息传来，古历七月二十日，全县武术行家被邀集在西校场进行表演，从中选派潘世讽、潘嗣清、潘孝德、李万悦、宋忠达、林宝山等人，于八月初十晋京会试。通过国考，人人均取得及格证书。

返永后，他们在永春润中公学进行汇报表演，深受永春人民的欢迎。是年冬，经他们的积极发动，永春各界人士亦应声而起，热情支持，表示愿为发扬国粹尽力，遂选择永春五里街“翁公祠”为馆址，创办国术馆，全名为“中央国术馆福建省永春县分馆”，俗称“翁公祠国术馆”或“永春国术馆”。业务上直接与中央国术馆联系，受其指导。先后由林宝山、潘世讽、潘孝德任馆长，其他国考参加者为副馆长或常务教练，依传统招式，分别传授徒手、器械及对练等项目。

1929年春，在南安诗山大埕举行了南（安）、永（春）、安（溪）三县运动会，永春派出由八十多人组成的武术代表队参加，获得了好成绩，给人留下深刻印象。

当南洋爱国侨领陈嘉庚先生闻讯以后，热情地邀请他们前往海外进行表演，弘扬国粹。

1929年8月，永春武术界人士组成以潘世讽为主任的“闽南国术团”，一行二十人，于10月间到新加坡、马来亚各地巡回表演献技，传播拳艺。

这是我国民间武术团体的第一次出访。开创了以武术对海外进行文化交流的先例，使古老的民族瑰宝成为联结海内外同胞的纽带。

该团抵新加坡、马来亚后，与当地的永春拳师联台表演，使阵容更加壮大。其成员除全部参加国考成员外，还有潘嗣同、潘瑞荡、潘博徽、潘绳武、潘俪[illegible]、陈添思、柯剑锋、王礼笃、王信有、李国祥等，表演项目有舞狮、斗狮（剑狮）、徒手、器械（刀枪剑棍及传统器械）和比解（对练拆招）等数十个套路。

闽南国术团的出国表演，深受海外侨胞的欢迎和支持。新加坡知名人士陈镜清和李铁民（新加坡《叻报》总编辑兼督印人）助力独多，陈嘉庚先生更是倡导最力，不仅资助经费、赠送全套武术器械和服装，而且要求他们衣着武士服饰进行表演，以振奋民族精神，并多次会见他们，对他们关怀备至，使他们的表演获得了完满的成功。

10月20日，陈嘉庚在怡和轩俱乐部接见全体成员后，和他们合影留念，并满怀爱国激情，作对联两幅，赠送“闽南国术团”。对联写着：

谁号东亚病夫此耻宜雪
且看中华国术我武维扬

勿忘黄帝儿孙任人鱼肉
相率中原豪杰为国干城

勖勉永春白鹤拳师发扬国粹、涤除积弱，为国雪耻扬光。真正是切中时要的金石之言，即在今天振兴中华，共图四化之时，仍然感到此举乃荦荦大端，令人心情振奋。

马来亚槟城阅书报社等新闻出版界人士及马六甲华侨还专门召开大会欢迎闽南国术团；实兆远、红土坎两埠的永春

华侨商会、同乡会并馈赠“宣传武化”大幅横幛一面，既表示敬意，亦寄托希望。闽南国术团在芙蓉埠加流街中华大戏院进行表演时，还以门票收入赞助芙蓉中华学校。

由于海外侨胞的要求，闽南国术团留下部分拳师，先后在新加坡、马来亚的巴生、实兆远、槟城、马六甲、居銮、麻坡、冬甲等地设立国术馆，传授技艺，生徒成千上万，为永春白鹤拳风靡于东南亚奠定了坚实的基础。

闽南国术团表演的目的，是弘扬国粹、涤除积弱，洗雪“病夫”奇耻大辱，所以他们除义务献演外，其表演收入，半为该团经费，半捐赠当地侨团、学校，为我中华文化教育事业贡献力量。

闽南国术团出国表演历时一年之久，其影响十分深远，它作为中华武术对外文化交往的开始，起着联系各国人民、紧密维系海外侨胞与祖国思想感情的纽带作用，意义十分重大！通过此次出访，海内外炎黄子孙，为振我中华雄风、一新国际观瞻，共献爱国赤诚之心！

1930年8月中秋，闽南国术团满载着各国人民和海外侨胞的盛情荣归。

这次闽南国术团的出访，对永春白鹤拳的推广、传播和发展起着很大作用，今时隔半个多世纪，陈嘉庚先生热爱祖国、热爱民族文化遗产的精神，犹为武术界人士所称道和怀念。

永春白鹤拳作为南少林一达尊、二太祖、三行者（猴拳）、四罗汉、五白鹤这五个流派中的一个拳种，之所以能够流传和发展，经久不衰，是有它的历史渊源、健身作用和技击价值的。它以悠久的历史、独特的风格、朴素而又丰富的内容，辩证而富哲理的武德盛行于世，永春白鹤拳是一个具有多项内容的优秀拳种。

永春白鹤拳以鹤为形，以形为拳，取象于名，冠以雅称，寓意其中，这样，便于记诵，易于领悟，利于学习。

在它的套路演练过程中，动静有法，虚实分明，快慢相间，起伏有序，脉络贯通，神气流畅，似刚非刚，似柔非柔，以弹抖劲力足、变化技手多、轻盈灵巧、形神兼备见长。

它讲究“内外合一”，意与气合，气与力合：意守丹田，以意引气，以关发气，意到气到，气到力到，以气催力，以声助力，吐气生威，防中带攻，攻防并重，运手务柔，着手须刚；讲究“子午虚实、吞吐浮沉、刚柔缓急、后发先至”，其拳法结构严谨清晰，攻防意识鲜明，手法短桥多变，步法走闪灵活，劲力刚脆饱满。

自清朝以来，永春白鹤拳广泛流传于福建省和东南亚各国。永春白鹤拳师们崇武尚德，德艺双修，对于推动各地武术运动的发展起了很大的促进作用，造就了不少武术人才，在历届的武术比赛中，都取得较好的成绩。近年来，日本空手道推进会友好访华团两次来闽，进行寻根问祖友好技术交流活动，永春白鹤拳师们与之切磋，双方认为技法十分相似，可能同出一源，更期望天涯海角的永春白鹤拳友们，相与探亲访祖，以武会友，切磋技艺，使白鹤飞得更高更远。

注：

①福宁州：据《永春县志·卷三·大事志》载：“雍正十二年五月十六日奉旨依议，请将福宁州改为福宁府，另设附郭一县同原辖福安、宁德二县并邻近之寿宁统归管辖，请以永春县改为直隶永春州，以德化、大田二县归其管辖。”古拳谱载为“福宁府”，此是后人著述时沿用时称，但此时乃顺治、康熙年间，故应为“福宁州”，其所在地为今之霞浦县。

②、⑭见《永春郑礼叔教传拳法》。

③见《白鹤拳家正法》，

④、⑧、⑨、⑩、⑪见《永春县志·卷二十四·方技传》。

⑤郑礼：据《永春鹏翔郑氏族谱·世系志·卷一》载："际礼，字启让，乔骥嗣子（乔赫三子），生顺治甲午年（1654年）二月二十五日申时，卒莫考。配石门头林氏，生顺治戊戌二月二十二日戌时，卒缺纪，无嗣。"

⑥、⑫辜喜：据《桃源儒林辜氏宗谱·纪实·卷六》载："良喜，字士美，号悦情，奕重次子。生崇祯已卯年（1639年）十一月十三日戌时，卒康熙丙戌年（1706年）六月二十五日申时，享年六十有八，葬本都瑟岳内。公赋性骁勇，善音乐，精拳法，风声所播，一时趋附乐从者，踵踵相接也。"

⑦、⑬ 辜魁：据《桃源儒林辜氏宗谱·纪实·卷六》载："良魁，字士解，奕尚次子，生康熙癸卯（1663年）年二月初八日……宗士美公之技，凡拳法梃（棍）法皆能，有精而著名，但惜其不寿耳。"

⑮见《永春县志·卷三·大事志》。

⑯、⑰潘贞固、潘世讽：见《桃源潘氏族谱·纪实》。

⑱见《崇道报》1926年10月22日第四版《拳术比赛会》。

第二章 基本理论

第一节 论授徒之法

清朝以来，永春白鹤拳师的足迹遍于海内外，他们崇武尚德，德艺双修，择徒严格，授徒宗旨明确，是和他们早年受到的武德教育分不开的。

古白鹤拳谱载明，拳术自古流传，“征战沙场，建立社稷，原是习拳。壮士论古至今，学拳无甚难事，只怕心不专，心专事竟成。其身正而行，无不胜之；其身不正，何力可当？人以正身为本，可习壮拳者也。”学武“本为护身之故，非以制人，而法有软硬之殊，软硬各行其套，是艺虽粗而法最精，学焉不易也。”明确地指出了习武的目的方向和对待武术的态度。

在择徒时，特别指出“不信者不教，无礼者不教，贤者不可不教，愚者教之何益？务须朴诚，教之无妨。”对于学习武术者，“学者壮年养性，能守斯语，著意参求，可保进步，无虚此法。”练武全凭“一身筋力气，练得精熟成功，尚戒狂妄乱嚣，以玷先贤，勿其慎哉。”要求生徒“以安分惜己为先，切勿轻视他人，视人天下英豪，壮士者多，世上难逞自己之能，宜遵遗言，慎勿忘焉！”其言亦善矣！

谆谆告诫：“若生徒习法者，不可乱打他人，或有恶心，

须改为善念，抑其躁气，戒其狂妄，不患人之不已知也。曷不观学未成者，往往一日曝之，十日寒之，徒学虚名，不可不耻。古语云，凶拳不济毒手，出手必定伤人，伤人必残而丧其命，人命关之乎天，鸣呼毙命，悔莫及矣！切不可置之度外，如同儿戏。如误打人死，必受罪于本身，后学者记之。要传之，可观其人，务须朴实敦厚，传其患难相扶，成国立家，世世有种。”指出“苟学焉不察，徒尚虚文，而无实学，以后设馆授徒，难免误人子弟。”明确地指出了作为学生者，进而作为教师者的应有态度和方向。

在历代授徒过程中，永春白鹤拳师们总结性地订出“五戒”、“五顾”、“持四善”、“懔十戒”的朴素武德条文，严格要求生徒遵守。

五戒者：一戒淫欲、二戒酒兴、三戒老人、四戒小儿、五戒妇人。

此五戒忌就是要求习武者要节制房事，不能纵欲过度，耽于声色，酗酒滋事，也不能对老人、小孩及妇女有所轻视和欺侮，更何况有时高手多出在他们呢？

五顾者：一须顾已体，二须爱学弟，三须和乡邻，四须知高低，五须敬师长。

此五顾体己之份，乃要求练武者要很好地照顾自己身体，根据自己的素质体力，量力而行，循序渐进，逐渐增加运动量，不要急于求成；还要关怀爱护后来学习的人，启发帮助引导他们；要正确对待人与人的关系，与乡邻同事和睦相处，正确处理睦邻关系，不要恃强凌弱；还要尊敬老师和长辈。

持四善：善修其身，善正其心，善慎其行，善守其德。

懔十戒：戒好斗、戒好胜、戒好名、戒好利、戒骄、戒诈、戒浮夸逞能、戒弄虚作假、戒挑拨离间、戒为非作歹。

要求习武者要加强自身修养，心术端正，光明磊落，其言行必须切实遵守一定的社会准则与社会公德，要成为一个有理想、有抱负、有道德、守纪律、身心健康的人。任何习武者都不要存有夸强斗胜和沽名钓誉的名利思想，戒骄戒躁，戒欺诈，一切浮夸逞能、弄虚作假、挑拨离间、有损名誉、败坏社会道德、见不得人的事都不要做。

以上朴素而富于哲理的武德戒约条文，足以说明我们的先辈深知对培养后学，教武育人的重要性和责任感。练武之人学了技术，最易滋长个人英雄主义，惹是生非，因此，对武德修养必须加以强调，以发扬“盖凡人未学艺者须先学礼，未习武者须先习德”的优良武德传统，而且作为练武者的入门必修课，即使在八十年代的今天，也是应该借鉴的。

第二节　论学习三战

凡各门派的武术，均非常重视基本功的训练，永春白鹤拳亦然。

永春白鹤拳以“三战”套路为其基本功的组合训练。所谓“三战”，就是进退三步之内的实战练习，端正动作规格。

凡初学武者，“必以三战为先，端正为务，然后练其筋骨出力、手足相应。”就是说必须把三战作为基本功来训练，做到肢体归于端正，然后全身各处协调出力，手足、呼吸互相叫应。如果对这些基本功不进行长期有效的训练，而想另辟捷径，或欲循其它所谓绝招高招之窍门，都是办不到的，而这样地舍本求末也是不对的。

“三战”的训练，初看起来，动作简单，而实际上是有

其至精至微的内涵。它不但要求动静来去，各部位运气发力，而且要求与全身、进退的高度协调一致。

如果上部出手时，不能做到筋节和顺，脉络贯通，灵活运用，而紧张乱用僵力，则必然会造成气力停滞涨住，不能与下部腰、胯、脚互相叫应。如果上部涨滞，下部必定空虚，就会造成子午失调，就不能收腹提丹田、夹胁守门户，手脚不能接应，就会象车子无轮而不能转动。这样一身破绽，空门必然暴露无遗，就容易受敌攻击。自身尚不能保护防卫，怎谈得上攻击他人呢？即使你学得千百种的变化，也离不开“三战”训练时的头身手脚四种的力势。概括一点就是“千门归一路”，离不开三战基本功的道理。所以说“三战”是易学难精。“一辈子三战”之说，充分说明了学习“三战”的重要性。俗话说：“若要功夫好，三战里面找”，正是这个道理。

对于学习“三战”，必须苦心勤练，要有恒心，是论年不论月，非以日计，要学得手脚协调互相叫应，筋节和顺，脉络贯通，神气流畅，全身有沉推之势。如果全身关节贯穿，推叫身力，配合呼吸发劲，就会使人感到有一种势威如虎，非人可比的雄浑气势。

第三节　如何学习三战

学习“三战”，要求头身子午中正，桩马门户稳固。具体要求：头正、颈直、沉肩、卸膊、挺胸、直背、收腹、起腿、落腰、敛臀。

第一，要求头颈提正。

头为一身之主，一身要端正，斯文一体、子午摔定。具体要求头顶天平（前额）上顶，颈部肌肉紧张，下颏内收，正对前方，牙关放宽，眼观手尾，气随手出，眼神藏守，四面观瞻，耳能闻风，八方谛听，下颏要直坠内收，顶力向上聚于百会，头有顶戴石磨之意。

第二，要求胸部挺起，两肩沉落。

胸部要挺起，口内舌尖抵在上颚处。咽喉、丹田之气提起，这样口、咽喉和小腹丹田连成一条畅通气道，有利于呼吸和发力，不致使气有停滞抑郁在胸之弊，也就是要“中气开通”。

两肩要向内展开沉落，两肩胛和腋窝要夹紧挺起，背后两肩胛骨向脊椎骨夹紧内收，掩护住背后膏肓穴，两肩要有挑千斤重担之意。

用力时要能来能去，出入自然。脑后大椎骨要沉落，脊椎骨要由上而下直力插落，尾闾骨收束敛合，形成一条直线相牵连。身腰前面的膀胱要提，气力聚于丹田，胸部挺起献出，全身不能倾斜摇动。腹肌与背肌裹紧，连成一个整体。练得久了，能悟出道理，即能提裆束气，前起后落，互相敛束叫应，故有“提膀胱、起丹田、献八卦；落大椎、插腰力、夹尾椎”之谚。

第三，两脚要成“不丁不八”状。

两脚的步型有上中下三盘马势，步法有“丁字马”、“八字马”、“不丁不八马”。在三战的基本功训练中，要求以“不丁不八”的中盘马为主。

两脚的脚趾和脚后跟部位都要贴紧地面，俗称“四点金落地”。两膝部活动要灵活，一住脚便要有硬气吐雄之势，当起则起，该落则落，视势而变动步法，如水流无定势。两脚

内侧肌肉之力要收提而起，向后卷至腹股沟；外侧肌肉要直放落至脚底，与地面贴紧；两臀部向尾闾骨收束夹紧，又要向脚掌心涌泉穴及脚后跟落力，形成“内腿收起，外腿放落”的合力，这时就会自然而然感到有“真力”自脚底提起冲向腿、胯，与腰肩推束（上沉下顶），汇聚于头顶百会，联成一个整体。

在出马进前之时，前脚要与后脚腿头（胯部）叫应。脚一着地，胯股二侧肌肉要收束叫应，“全身发力齐动，手动而脚进，脚进而手动。如手动而脚不进则无力，脚进而手不动则无势，无力不能伤人，无势反被人伤”，这正是手脚相应不可有所差失的道理。

前脚一着地，两脚掌趾及掌心便要活动，用力贴地，相应的两手便有回弹的动力，这就会产生收提和沉伏的劲力。

第四，两手要用“昭阳”之势。

两臂各分有三节，肩关节称为上节，肘关节称为中节，腕关节称为尾节。肩关节以下至肘关节以上称为内节；肘关节以下至腕关节以上称为外节；腕关节以下至五指尖称为梢节。

上节要求沉肩，中节要求吞坠，尾节要求灵活，如“猛虎擒猪、蛟龙戏水”之势。内节要求练得硬如铁，外节要求练得软如绵，变化灵活，梢节要求练得象糖和胶一样，一粘即着，如“猛虎洗爪”一样，五个手指在着势时要象铁棍一般坚硬。

内外尾三节之肩髃、肘凹、合谷三穴顶天向上，即所谓“井井朝天”。以关节为门户，以手指为枝叶，一手能做上下左右出入六种的变化动作。

出手要如刀刃之锋利，能断筋碎骨。出手时要如“弓弩

射箭”之快速，来去无影。左手接敌，右手策应，右手接敌，左手接应，如“父子相随”之状。要遇到空门则过，遇到破绽则入，一切均要遵循“子午”而变化。两手一动，便要一齐用气发力，“气顺不带火（停滞），火化气自然而出”，这样，对敌接手，就譬如鸿毛之轻，假如用力不齐，勉强而为，对敌接手，就譬如对泰山之重。

刚刚学习走步，应该两肩和腹胯侧面平正，不能贪前失后。出手时手节的节中随身与胯同方向，不要缩入弯出，手节对膝，膝头相随，手节接承全身各处之力，与脚掌心和手掌心互相叫应贯连。

头既是一身之主，就必须和它以下的各部位互相进行有机联系。头要与膀胱、丹田、胸前同一方向，不可偏侧。前脚膝头之力向股骨颈推起，与后脚股骨颈及整个骨盆叫应，身腰之力向下串落，同时间内，头顶、肩胛、大椎、尾椎、丹田、胸前全身一齐推叫，和顺接应。

在出步之时，后脚跟对臀中，身中前后两侧的下部劲力要提起，百会和脑后、肩中、大椎、胸前各处之力要沉落。身势要动中带静，浮中带沉。动中要有注视之气势，住势不可露出身体的破绽，不要有“差阴失阳（无规格）之虞”。从硬（刚）练至软（柔），软又学至硬，硬又贵乎学至化，这就是硬从软、化之中而来的道理。

学习三战，是至精至微必须仔细推寻研究的，应认真研究其中的基本原理，虚心相与，久之必有好处。应该认真仔细地研究它之所以能用势出力，力能连续活泼，象源泉沸涌，用之不竭，是实力活力真力的体现，是攻防兼有的架势。

第四节　十　要

一、头

头为一身之主持，首先要头颈提正。

头顶要提正，必须牙关力提起，百会及囟庭顶力向上，脑后、大椎骨和脊椎骨直力串落腰中，直至尾椎骨，与腿头（胯部）、足掌心互相叫应出力，就会使全身象落地生根一样。

左右两耳边的牙关和颈项之力要顶推而起，和两肩坠落之力相呼应，又必须和腿头(胯部)、足掌心互相配合，以助腰部发力。而牙关之力要提起，就必须两耳边之力先稍用力向下沉落，下颏内收，然后整个头部顶正，咽喉气管展开如横行插落，与胸中、丹田、膀胱、足掌心互相配合，以承接腰力的发放。

眼睛要炯炯有神，似将军之目，不眨不合，藏神聚彩。

整个头部的一齐用力，就象两只公牛在斗角的姿态，要有顶戴石磨直力向上的意念，上中下整体互相协调配合，其力就会油然而出。

二、身

身腰为一身之中，全身之力蓄聚于此，收藏四配。

胸前要献开，吞肩插胛。胸前一展开，丹田即必须收缩，睾丸有意识上提，做到提肠束气；两肩尖要放松向后献开坠落，肩胛骨[illegible]收掩护住膏肓穴；两臀部肌肉要向尾椎骨敛束，整个头顶、百会以至大椎骨、脊椎骨连成一条线，其力由上而下直行串落腰中，与尾闾骨推紧叫应；肛门往上提收，腹直

肌与腰背肌互相裹紧，以承接腿力的蓄聚和发放。

腹部的呼吸发力，要练至“腹皮软如绵”，象老人的面部一样，“腹内硬如铁”，象铁板一样坚硬，达到“向前不缩，劲敌不畏”。

身腰的发力要和头、脚互相配合呼应，要“前起后落，上俯下仰”。

三、 脚

两脚承载全身之力，为全身的根基，力量的源泉。

两脚在进退时，整个身体要保持子午中正，不要前后歃斜，左右摇摆。两脚要成“不丁不八”的马势，前膝对鼻，后脚跟对臀中，两膝要与身同方向，不要开出曲入，应以正为主。

后腿要上直下曲，前腿上曲下直如犁头。后腿上直是载身之势，载身坐住后腿，负载全身重量的十分之七；前腿上曲下直，负载全身重量的十分之三，形成“前三后七”马。进步之时，前脚已变成后脚，后脚变成前脚，所以前脚这时应负载全身重量的十分之七，即在原来十分之三的基础上再加十分之四，就是所谓的“留七去三”，同样形成“前三后七”马。

出脚之时要自然而出，各关节放松，到触地时才形成各种步法，做到“出脚身不觉”。脚一着地，五趾力随之到地，即感到有回力推起，与胯部对推叫应。脚掌心贴地，两脚拇趾筋向上挑起，其余四趾贴地，两脚后跟由外向内旋、脚前掌由内向外用力外旋拧紧，但不转移，两腿外侧肌肉和腿头（胯部）稍收后转，夹紧收提转下直往脚底；内侧肌肉向上收提至胯裆，睾丸上提，肛门敛合，下力上提，上面身腰之力沉落，其脚步就会象落地生根一样的稳固。

行步之时关节应放松，拈脚进步无有响声，以免死力僵力硬落。不论进退，头颈、肩背、身腰、臀部、脚后跟五位一体，都要保持平正。进步之时，不要用硬力落地，以免没有接应之势。必须先寄马步，然后见势发力。发力时两脚下节（小腿）先动，往上推接腰腿，如落地生根，又如勾藤一样粘绞，任迁不散，能够灵活转动如神，所以说“力从脚起，雷从地发”。

所谓“叫应”，就是全身各处的有机连续发力，好象水车的两头，连接横轴转轮，一动百动，配合和顺，自然接应。

所谓“起落”，就是下起上落。譬如一条线，两端拉紧了才能产生拉力，若是一端松动，而另一端想要用力，也是枉然。

最重要的一点就是两脚不要向外摆出，不然，重心就要偏后，用势自然不顺，硬是要用僵力落地，必然无法与头身各部位很好地协调配合发力。所以，“起落叫应”这四个字，就象一条线两端拉紧扯定，推紧来去，能作力的运动，能产生力的作用，这个道理在练习时仔细推敲，才能深刻体会。

四、 手

两手各有三节部位。上节沉肩是为根，中节吞坠是为枝，尾节灵活是为叶。两肘护肋，两手守中，做出相应的变化招数，故根基稳固，枝叶才能繁茂。

两手拇指扣紧，四指自然松开，食指要有向上挑翘之势，这样腕力才能沉坠，其力才能回肩，肩也就自然放松献（展）开坠落，头、身、脚之力才能同样归于三节之内，前呼后应，所以内节即能硬如铁；外节手尾运力到掌指，应接内节之力，所以外节能软如绵，手指如泥，能做化横、进直、收束、粘绞的变化，做上下左右出入的运动。

五、指

五指连在掌心，指要用力，掌心必须展开。拇指扣落推紧，用力卷入，食指挑起，与节内相配合，指力即能回肩和头、身、脚互相叫应，其势用沉推，补扶（辅助之意）左右下三个方向，才能作横直化力，用消、迭、收、除手法接势破敌。

一手有三鏊四面，三鏊者乃手、肘、肩之凹陷处，俗称“三井”；四面者上、下、左、右四个方面。如果手能做到“三井”井井朝天向上，从上下左右四个方向变化，其出入运动与全身紧密配合，练久五指就会坚硬如铁枝，不但能伤及骨肉，而且能伤人五脏六腑。

出手应似弓弩射箭、枪弹出膛，来去迅速，似曲似直，节中向天。肘部要有沉注之意，不要出手“太骄尽直”（太高太直），以防他人从上下左右用反关节法破解。

出手时应针对他人“寸口”（腕关节）部位接应，手尾软中带硬，出入柔中生刚，力势和顺，一身接力用势，势力相兼，见动一齐发出，产生刚脆劲力，故能有千斤之势，不怕少壮者，而又能破少壮者之力。

如“寸口”部位被困，则我身当沉落，寻节救手，两手捧定子午，手尾化横展转，临局取势。这时节内坚固，内节挂定，外节推寻，用吞吐浮沉、刚柔相济方法接敌化解破势，才能成功。

一手应付四面，全由身腰发力。胁腹、丹田要与手掌心相应，腰腿要与拇指相呼应，手掌背后之力要与腰中、两腿相对，小手指尾下的一片力要与头顶、脐中、后腰、脚掌心呼应。

总之，手应与全身各处配合协调，不要一手单从一个部

位出力。所以在用力之中，最重要的是应该懂得怎样出力，才会达到最好的运用效果。

六、正直出力

正直出力，是说身中正直才能发劲。这是一般的常识。举例来说，狗在泳水过河后，当它离水上岸时，即会四足拧蹄，头身提正，猛然间由身腰发出颤抖之劲，把浑身的水弹抖干净。满身的水能够一弹即净，这正是正直始能发劲的道理。

在永春白鹤拳的运动中，人的行步，要保持身中正直。身中正直了，各个部位自然协调，紧密配合，沉推发力时才会发出刚脆之劲，其力才会听其自然而发放，“欲进则进，欲退则退，不致有艰难之患，无接续之势”，始能得心应手。假如身腰不正，或脚步乱走，一身偏欹，或脚步太大，大晃直摇，都必败无疑，故“正直”二字最为紧要，不能有所忽略。

七、子午归中

论出手必先讲子午归中。

何谓“子午归中”？“子午归中”就是“子午中正”。身抱（直）四正，总力四配，就是“归中”；鼻脐为正，眼观手尾，气随手出，眼神提现，牙关放宽，就是“子午正矣”。一切运动必须内节硬如铁，外节软如绵，手指如泥，遵循“子午”中线变化。

接手时腕应略扣微沉，似来而去，手指粘定，身以子午应之。如果从侧身出手，手尾要与他人对寻交接，身手必须时时保持子午中正的有机联系，倚其手化其重，对其破绽而入。出手似直作横，用横作直，直中横，横中直，由身腰蓄力，手尾作四面攻防化解变化，不致有开反不接（动作不规

范）之败势，收门户或过门户要象闩门之势。这时内节由身出力，引接手尾之势，起手手指如泥，势用“风力”；手指及掌出力如刀锋般锋利，全身捧定子午，对他人寸口（腕关节）部位而接，用四两破千斤之势，沉身连桥，见影接人以除（化解），动作脚步之迅捷，则似狂风逐浪。

仔细研究其中的奥妙，其理窍则可自见。主要是外节不可涨死僵力，当从软变硬，从硬变软，步步接人力头，化人力尾，散人大力，这才是最精巧的手法。

手中出入之力，须取他人要害部位，变化无影，使他人不知我之攻防从哪里来往哪里去。但是自己应清楚地知道，纵使有千逃万闪之法，不外是从左右、上下、归中（正中）三门而来。既然懂得了这个道理，我则不必尽力去追赶，应以逸待劳，待其手脚到我身边，才去接应，此时手脚和顺，捧定子午，胸有成竹，使其反而难以攻我防我，而我则稳操必胜之券，一步步地从归中取之，这也就是“千门归于一路”的道理。

八、动静之法

动者威形也。有声威、形威、手脚动威。上直出其自然形影，有威可畏，切不可乱动乱逃，张形作样，无规矩，失子午，使对方有空隙破绽可攻。

静者恬静也。一要神静，安闲自然，无所挂念；二要气静，安心勿虑，无浮夸狂躁；三要体静，气力筋骨和洽，配合协调；四要安静，胸有成竹，免想步门接应，随时自然而出，得心自然应手。有此数静，方可言静，不致象拙静之状。

身中动静之情势，归结于一点，就是身腰为总根源要正，全身不可偏侧攲斜。身中前有阳筋（腹直肌），后有阴

筋（腰背肌），下部提起，上部束落，两肩相随，两肘对解，百会与囟庭顶天，步步如落地生根；两只眼睛观瞻左右不失。静而待动谓之“雨力”，动而引静谓之“风力”，“风雨”二力认真，应接裕如，势如破竹。可见手足俱动，一身沉注，动静分清，都是“风”与“雨”之势，而“风雨”二力皆须从“云头”（身腰）里来。

九、沉身注气

沉身即是三骨（大椎、脊椎、尾椎）串落，四注（两手两脚）通叫（达）一身之力；注气乃是安定神明一身之气，无差阴失阳（前俯后仰）、吐纳不顺之法。

要凝神聚气，神气和顺，头静顶天，和膀胱、腿头（胯部）、手尾互相牵连聚止，即能沉身注气，神闲气足，不因出力而失之。

十、呼吸发力

呼吸之声，必须从丹田发出。

呼吸法为腹式的逆呼吸法，即鼻吸口呼，吸气时小腹（丹田）提起，呼气时小腹放松沉落，气沉丹田。如果声在咽喉，必无丹田之声，定是中气受郁，以致五肢（四肢和头部）不能接续。若头顶提正，肩如挑千斤，胸庭献开（挺起），去路大条（呼吸通畅），中气开通，开倒（出手收手）出力，才不致受郁。在呼吸时腹边力横收，丹田力提起坠落，练久即能提肠束气，内力发出，所以呼吸之声，必须从丹田发出。

在永春白鹤拳的演练或攻防技击中，循有一定的运气调息方法。一般规律如下：

在进行“吞（收入）”、“浮（上浮）”的动作时吸气；进行“吐（伸出）”、“沉（下沉）”的动作时呼气；

在动作转换过程中或进行躲闪、进退的瞬间吸气；在进行连续攻击的动作时，自然闭气；在运劲发招的最后瞬间呼气。在发猛劲时吐气生威，以气催力。

掌握了运气调息方法，必须在平时的演练中去熟悉领会运用，使运气和各种动作很好地协调起来，达到最好的技击效果。

第五节　论吞吐浮沉

吞者，乃吞腰腿、吞咽喉、吞手法。吞为防守，实顾自己之谛(根本)。

吐者，乃吐气生威、吐手法脚法。吐为攻击，实打他人之法。

浮者，乃手力到处，使他人步马手势趋浮，而我大筋浮（吊）起，手足卷固，节力住势。

沉者，乃沉身、沉腰腿、沉尻骨，以达到五肢力量能够发劲吐出。

第六节　论刚柔虚实

刚者刚硬也，但非死硬，而是脆硬，柔中之刚。

柔者柔软也，但非夷软，而是流利，刚中之柔。

刚与柔是对立的统一，在运动中刚柔应紧密配合，互相转化。动作过程中要柔，攻击时要刚，要柔中带刚，刚中带柔，达到“运手务柔，着手须刚”的目的。吞浮是柔法，吐沉是刚法，你用刚法我以柔法应之，你用柔法我以刚法对

之，这就叫做刚柔相济。

虚者乃虚假性、试探性。

实者乃真实性、目的性。

虚是手段，实是目的。在攻防过程中，通过虚假试探性的动作，诱骗对方，而我则乘其势法采取相应措施，从而达到实际的目的效[illegible]动作的运行中，自己要有充分的把握，虚虚实实，实实虚虚，其虚不虚，其实不实，看清他人的虚与实，与其接势，做到虚实巧打，变化无端。

第七节　论风雨力法

手尾与脚趾，先动以引静，谓之“风力”；逢关总头（头身）之静以待动，谓之“雨力”。

在运动的过程中，“风”要贵乎成“风”，“雨”要当以成“雨”，而这风雨二力都必须从“云头”（身腰）里来。手脚都动，头身静以待动，身能沉静一气推出，就是“云头”。用风雨二力与人对接，其清浊粘离自然分清，认真运用，对敌就会象探囊取物，处处得手，也就能达到势如破竹的技击效果。

如果出马未住身势，先失“风雨”二力，勉强定住身势，亦是无法达到安顺。这时如果与人对接，要进不能，要退不得，造成被动局面，二力既尽，身力又不能复加，就无法操胜券。古人说：“虽有智慧，不如乘势，虽有镃基，不如待时。”这正说明乘势（动）与待时（静）的重要性，也就是如何运用“风”、“雨”之力的重要性。

第八节 论接敌粘手

接敌时要粘手，头如戴石磨，肩如排千斤，手如击石壁。中肢身腰要发出劲力，两腿不直不曲，出马时小腿不能沉重僵力直落，全身各部位要能呼唤接应，不能有长短差失。在临敌时要步步降势，稳步前进，不可漏有空虚。出手意欲打东先打西，未打上先击下。如他手在我手中，欲去须当先来，欲来须当先去，步步手脚配合而去，惟身法要沉推，身力贯透于手脚。

沉乃是坐马屈腿，简单地说，腿屈就是沉，但沉必须叫应，要挟两腿、起丹田、落大椎、起牙关、提尾椎、落两肩胛，一身提正，落足掌心三骨串插。身体要正而安静，推出腰力，使其无形可捕，无影可捉，落力进退，步步沉势，这样出手打人如取己之物，心既有主，就不至于败，更何况兼之呼吸之声推力同出，以声助力，吐气生威，先声夺人呢？他人之手虽实变为虚，而我之手虽虚而推为实，所以虚中不虚，实中不实，身腰要直，直中化横，横中变直，一切变化均遵循子午线而动。

接敌粘手时，可先破其手而入，又可斩他穴位而入，亦可断其筋骨出力而入之。要遇空则打，逢门则过，遇桥则断，步步先顾自己，后取他人，见动则取中门，一气行力，其要来而无门可入，我要去则得心应手。可见在交接之中粘能离，离能粘，粘离之中清浊自见。

所谓“桥”，即肘以下至手指之段，亦叫“桥手”。两“桥”相接，叫做“粘桥”；“两桥”相离，叫做“断桥”、“离桥”，“桥”是南拳固有的称法。

接敌粘手不外恃乎子午，出力不外赖乎腰肩腿节。总之，一要有胆，二要有智，三要用势，四要用力（劲）。有云胆从智生，势从智出，力从势用，熟以生巧，知识由人，自能作千变万化。故是心灵、智巧、目锐、技变（技手变化）的体现。这只是一个道理。不是窍门，明白了道理，还要靠自己领悟。所以说接敌粘手之法，全在于人的主观能动性，人的因素第一，运用之妙，存乎一心。

第九节　论交关接手

在交关接手时，应先观其地势，后察其人形，审其虚实，度其心思，如未来知去、知进退、知高低、知变化，可行则行，该止则止，若遇对敌，左右须防埋伏，前防诱敌，后防追赶，必须用吞吐浮沉之法，刚柔相济之理。眼观四方，耳听八方，观他鼻能知他动静，观其身而知其手足。须宜逢刚则柔，逢柔则刚，遇空则入，遇门则过，有桥过桥，无桥生桥，内用吞吐浮沉之法，外用刚柔相济之巧，出其不意，攻其无备，所以无所畏惧，这就是全在于千门归于一路（中路）的道理。

在交关接手之中能破解他人，虽然已有斜、侧之法，但还需要用消（躲闪）、迭（连续）、收（吞守）、除（断离）、展（展幅）、转（圆转）、反（逆势）、侧（顺势）之法。用这八字之中的一字或二字相凑成法，捧定子午，认定生门死路，分别出乎，即能防引接破。

手分三节而有长短，而手中的硬度又似有纸骨铁骨之分。消迭收除展转反侧这八个字中，以“展”字最为讲究。

"腿"字从子午变化，则要求动作有幅度，有力度，有速度，有规矩。一动身腰，全身各处应接出力，其实也就是"刚柔相济化"的成功方法。

一身上中下三门必须顺直，来者可用单鞭，逆者则用当归中入门破之，遇桥断桥，逢空则打，逢壁则引桥破桥，对寻则破桥赶入，从子午门户变化之，险中变顺，死门则变生门，以动引静，静以观变。

永春白鹤拳有着丰富的技击理论和技术内容。首先要求在思想上有高度的技击意识，"知彼知己者，百战不殆"，对敌"留情不举手，举手不留情"，破敌"如破大关，不可儿戏"，要充满敌情观念，不能有任何轻敌思想存在，强调能打敢打之顽强拼搏取胜精神。

在技击战略上要藐视它，对敌"如对鸿毛之轻"；战术上要重视它，对敌"如对泰山之重"；精神上要高度集中，要胆壮、神足、心灵、智巧、目锐、技变，"所谓用志必坚，乃凝于神是也"。

在技击上应以"后人发，先人至"为原则，即发在他人之后，至在他人之先。以"雷电风雨"为准绳，即出手必须如雷鸣电闪，暴风骤雨，迅雷不及掩耳；强调"风雨"二力，风无影雨有形，二力认真灵活运用，就会达到克敌制胜的效果。

在攻防技术上要"动则变，出手如刀眼又如箭"，即敌手已动，我亦相应而动，"见动一气行力，气顺不带火，火化气自然而出"，及时采取应变措施，在得势之时，则出手如刀锋之利，如离弦之箭，迅速准确沉实击中，达到后发先至。

在攻防变化过程中，应掌握"见力生力，见力弃力，见力

借力，见力化力”的原则，利用“听力（听劲）”觉察出敌力的虚实、大小，方向、及时产生新力，放弃无法抵御之力，运用力学之圆弧切线原理，因势利导，以“四两破千斤”之灵巧方法，移动敌身重心，转变敌力方向，变出化解之势，转不利为有利，以小力胜大力，反复循环，顺逆生尅，灵活变化，乘时而进；使自己立于不败之地。

以上的技击经验要诀，应认真掌握，要知己知彼，百战百胜，必“先于自家体认精熟，随时变通，所谓不战而可自胜也”。

第十节　五行明势法

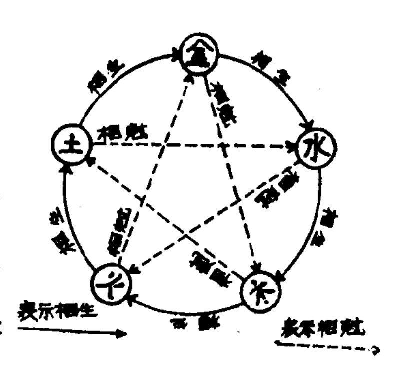
凡接敌之时，都要先明了其势法，做到知己知彼，百战不殆。

技手分为五种，即金、木、水、火、土。逢上、顶者属金；逢刚、直者属木；逢柔、横者属水；逢偏、敧者属火；逢下、沉者属土。五行相生关系为：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；相尅关系为：金尅木，木尅土，土尅水，水尅火，火尅金。

在这五行技手中，并不是一成不变的绝对有生或有尅，随着力势的转换，方向的改变，双方的手法无时不在变化之中，使它攻中有防，防中有攻，生中有尅，尅中有生；有时我所尅者反而尅我，生我者反为所生，这些似乎反常的奥秘道理，必须在长期训练中练就一身刚柔相济，吞吐浮沉的内劲功底，方能在对手时有更深刻的体会与感受。

五行相生相尅如图：

知道了相生相尅的道理后，接敌时就要灵活运用此理，以克敌制胜。



在住位之时，应似老人携杖一样稳固；在出手之时，犹如高山流水一样顺乎自然；以身为主，眼为帅，手为兵，脚为将，两大腿敛束收稳，腰胫插硬。

左丹田，右气海，吞在池，吐在田，吞似狸猫戏鼠之状，吐似猛虎出林之势；浮在山，山归于顶，沉于水，水归膀胱；呼风则气伸，吸气则力生，人无气必死，山无气必绝，气力不足，英雄何在？有高必有低，有左必有右，有开必有合，有来必有去，来去必分明，应五肢归一，五气朝元，无朘（颤抖）不朘，连三起朘（该颤抖的就要连续发颤抖之劲）。来则以势去，有门则打，无门不可打；自己之手配他人之鼻，自己之左配他人之右，自己之右配他人之左。

交手之时，当心取帅，他来随他来，他去随他去，他左随他左，他右随他右，他高随他高，他低随他低，过角要分明；做形张体不成法，上压下鸠（缩起来）不成胫（姿势坏了），惟有刚柔相济才是正法，虚实认真，势法明了，就万无一失。总之是千拳归一路，打人只一下。

第十一节　论胜败之说

在交关接势之时，有五胜五败之说。

何谓五败？

失于学练，强弱争先，此所取败者一也；自夸己能，与人较闹，此所取败者二也；失察地势，失察虚实，此所取败者三也；有勇无谋，任意施功，此所取败者四也；口出大言，临敌退缩，此所取败者五也。由此观之，皆自身取败之道也。

何谓五胜？

地势占先，察观虚实，一可胜也；学练精熟，胆力过人，二可胜也；智谋交加，临敌机变，三可胜也；吞吐浮沉，刚柔相济，四可胜也；起手占先，前后相顾，五可胜也。由是观之，皆自身致胜之道也。

欲练成功，其出必恰，方能成局。一要有胆，二要有智，三要有谋，四要有勇，五要有力，六要有精，七要有熟，八要有势，九要有眼，十要有变化，有此十要，方可谓有全局之美。

又云胜败乃常事耳，不然虽则有胆而无智，虽有智而无谋，虽有谋而无勇，虽有勇而无力，虽有力而无精，虽有精而无熟，虽有熟而无势，虽有势而无眼，虽有眼而不能机变，亦何益耶？若能勤练精熟，即云一勤天下无难事，何患不成乎？而欲勤于练，临急随机应变，故以此而论之，皆取胜之道而不至于败也。

第三章　口诀与总论

第一节　势法纲目口诀

授君秘诀岂无因，三年观看勤苦心，
慎莫轻传忘义汉，方知临急妙如神。
守身安份值千金，劝君不可自逞能，
若无真师传秘诀，枉送性命罪非轻。
雄拳不打笑人面，四海之内皆弟兄，
天下闻名人钦敬，惟有友情连各省。
进退子午分金定，前三后七要分清，
胆力智谋随机应，虚实审察总认真。
前后进退勤究勘，左右关防仔细寻，
棋逢对手分高下，将遇良才各显能。
一贯三关力不失，五肢四路任君行，
四面狂风车轮转，成功只要日月明。
似电抢来云蔽日，交接顺空直与横，
出手犹如弓送矢，对敌恰似柳从风。
上下转曲一身力，左右分变眼如神，
三关行力作一串，如车接木香五行。
吞吐浮沉君须记，刚柔相济务相应，

千变万化枝接叶，学者不可以不敏。

第二节　开拳秘诀总论

永春白鹤拳分为上中下拳法，左右旋转，前后遮拦，上下周顾，皆由一身之变化。大凡各种用法，不外是脚保身，手打人，有进退部位，步步进攻、攻中带防。

技法多端，变化无穷，始自清初，奕世流传，承前启后，教授迄今，练拳总是熟能生巧，拆打由人，用武者以雄手争光，发力时宜遍身齐动。若是方家白鹤之祖，身体气势，筋脉骨节，盏穴转轮，反成直骨；住止部位，必先一身五肢归于端正，全身各处关节筋骨，运劲行力，呼吸叫应，起力如雷从地发，磨身闪走用势发力，发上者（向上发力）如雷公上树，展威者如电母闪烁。

论五肢之法，头顶天平硬正，颏下地阁直坠，牙关起似鸡啼，声音发似虎吼，魁星嘴，鲤鱼眼，舌抵颚，鼻如狮，耳能听风，眼能旁顾，前后观瞻，神采奕奕。

左右两手各有三节之力，分三池部位，三池对两胛、两胛并齐坠。上节沉肩，中节吞坠，尾节软如绵；出手如猛虎拎猪之势，又似蛟龙戏水，回手似猛虎洗爪；身如车轮，手如出箭，开弓顾己，出箭伤人，横来直破，直来横破，以左右手之节力，自有千变万化，要前后兼顾不离，三番五覆。先吞浮后沉吐，吞浮者是柔，沉吐者是刚，他刚我柔，他柔我刚，刚柔相济，出入急慎；吞者顾自己之谛，吐者打他人之法，浮者节力住势，沉者发力吐出。前三部提起，后三部放落，前三部提膀胱，起丹田、献八卦，后三部落大椎、插

腰力、挟尾椎；落两胛顾前肢，起咽喉坐后肢，提肠束气，能挡五百斤之势，拎束肚中，肚内硬如铁，肚皮软如绵，前起后落，上俯下仰，乃心意主宰，是头胆叫应。

脚步马分上盘马、中盘马、下盘马；出路马有丁字马、八字马、不丁不八马。脚有三节之摇动，胯有两腿之关锁，前阳力翕落，后阴力吊起，翕落如落地生根，吊起似铜墙铁基。

凡遇人接手，手似钩藤不散，缠者用拎缚，散者用攻击，拎缚者如绵，攻击者如铁；其势左脚对左手，对势其脚分左右，即能击（直力）而反摇（横力），又能摇而反击；有桥就桥势，无桥自作桥，引人过桥己自过，有人过桥须断桥。谅情不举手，举手不留情，要知己知彼，不知则败，百战百解，急疾难防，急如雨，疾似风，动静分清，进退时变，神观上下而来，拎除散破而去，倘有大关，不可儿戏，武艺精通，万般皆苦练也。学习既熟，其理自见，千门归于一路，万变不离其宗。后学于斯，谨慎留意，朝夕不懈，时到功成，有何难哉？！

附《论敌法》

在永春白鹤拳的古拳谱上，载有《论敌法》一篇，凡十余论，系永春白鹤拳第五代传人萧伯实于清乾隆己丑年（1796年）所作。文中用第一人称以问答形式，对永春白鹤拳在技击战略战术上作了非常简单朴素而又非常精辟的分析，对学习永春白鹤拳无不予以启迪和指导，故摘录部分，以飨同好。

余问郑公曰：常闻方、曾二师有云，“腰力为上，手足次之”可得闻欤？

公曰：若论法也，其玄机其旨奥，非心精思巧者，不能深造；非力到者，不可言语斯道也。法虽万殊同一理，千步百法必正归于身，腰力既足，坚固沉密，力势内出，手足自然相应。至于斯，无论百家诸子，皆以此可胜矣。即彼诸名家亦恃此而奏功，正所谓一事精百事能之说，务本务末之妙机也。

又问：起手可常待以服人乎？

公曰：艺中有"先人发后人至，旧力略过，新力未生"之法，此等玄机真千古不泄之秘。能于此先后中解悟权变制敌，使他进之不得，退之不能，束手略服，方为无敌。若未成势而袭人，此不过偷假取胜而已，何以服人哉？！余曰：先发后至固矣。如我待彼发，彼待我发，将如何乎？公曰：法中有云，"无桥打出桥，有桥就破桥，临桥不离桥，静者迫之动，动者击之静，彼静我用动，彼动我用静，静中动，动中静"，可谓神妙，通明此变，取胜之技也。

又问：单立一势，可待敌乎？

公曰：法贵神变。必先立一势，又变一势，使彼应接不暇，若徒恃一势，则人识其虚实，何能保全乎？余曰：临敌则各有定处，毫不客越，何变换多势乎？公曰：变换多势，为平日习演场中，此诚精熟言耳。若大敌唯以逸待劳，我未发而先入，或待发而后应，随时审势，见机而作，其要者以胆大为上耳。

又问：如平立之势，手足放齐，身体耸直，彼不见机乘空而易入乎？

公曰：此非空也，所谓诱敌也。若收拾谨密，门户不开，彼安敢入吾谷中？便远远以虚影假势，东步西闪，虽欲取之，便费许多精神．故假无势之法，使就而杀也。

又问：如遇十余人围合，将何以出乎？

公曰：艺中指东击西之法，视南攻北之法，如我见人弱可出，必先张威鼓勇佯敌乎强，忽然击弱，出其不意，攻其不备，所以弱可敌强也。

又问：人或排一雁翅，何以御之？

公曰：凡敌只怕背面两受其敌，如彼人多，我则抽身而走，只对右手一人，或对左手一人，待彼众人皆在我面前，而背后可无患矣。此所谓用一面受敌之法也。

又问曰：一面受敌之法，群然同进，何以应之？

公曰：法中有云，佯输诈败之法，我则抽身而起，则彼必追，然追者众，不能无先后，吾顾最先者用势以破之，均属一人敌一人之法，此所谓寡可敌众者也。

又问：均一人也，始未学艺能胜于人，今既学艺反不能胜人，何也？

公曰：此非学不学之故。故人当未学时，一旦遇敌，无可支持，心中怆惶，不用思索，突然而进，气力奋狂，胆大手快，故偶然而胜；既学之后，一心欲求胜，一心要全名，一心恐不能胜，实以为虚，虚以为实，思虑疑迟，手足硬滞，反被人所胜矣。是以功力未足，孤陋寡闻，忘记跌法者也。

又问：如遇刀枪木棍，将何如乎？

公曰：礼叔有云，“拳为艺中之本源，棍为艺中之魁首”，如拳有屈伸进退，逃避走闪，即棍之挑捆刹斜正开合也。大凡武备众器，各有妙用，但头身手足法，固不外乎拳棍之所由出。如拳之千字打，即棍之捆打势；拳之中平即棍之四平势；拳之探马，即棍之直刹势；拳之跃步，则棍之骑马势；拳之直进，即棍之顺步劈山势；拳之单鞭，即棍之

飞凤展翅势；拳之进步横弓，即棍之旋风跨剑势也。虽刀枪剑戟，是以为铁器有长短利尖之殊，然其法无异于棍之为用。棍固不外乎拳之术法，以拳悟棍，以棍悟拳。若遇此敌，刚柔进退，逃避出入均一理，或先取一人夺一器，以冲短长利尖，身体灵动，摇转紧捷，见机而入。若仅一人，至于高者探之，低者压之，不高不低，上中左右击之，亦无定诀。但此法亦难尽述，惟周至者，引伸触类，岂非一事精百事能之言，而本源、魁首之设乎？

余曰：棍既包罗众艺，其余他艺可废乎？

公曰：古人制艺必有深意，至于疆场之用，长以卫短，短以卫长，刚克柔，柔克刚，吾人资性，各有所嗜好，各有所用，岂可废之！如太祖拳、杨家枪、少林棒，皆古之有名，成其器法，世世相传而不可废者。然总而论之，皆由于惯熟精通；举一隅而反三隅者耳。

第四章　　基本技术

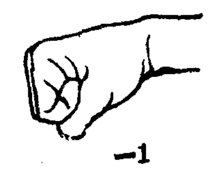
第一节　　基本手型、肘型

一、拳

1.平拳

四指并拢，向手心卷握，拇指内屈，紧扣于食指和中指的第二指节骨上。（图一1）

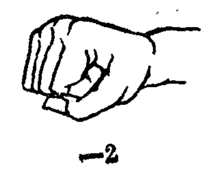
要点：拳要握紧，拳面要平，拳背与前臂成一平面，力点在拳面上。



一1

2.点金拳

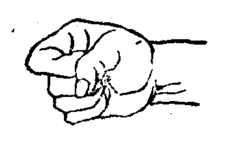
四指并拢，向手心卷握，拇指内屈，紧扣于食指和中指的第二指节骨上。塌腕，使拳峰朝向前方。（图一2）



一2

要点：拳要握紧，拳面要平，惟塌腕使四指第二指关节凸出作为击打的力点。此为永春白鹤拳特有之手型。

3．牛角拳



—3

中指、无名指、小指并紧，屈曲向手心卷握，拇指屈曲以第二指节内侧缘扣在中指第三指节的背侧，食指屈曲以第三指节背侧紧扣在拇指第二指节的内侧，食指第二指关节凸出。（图一3）

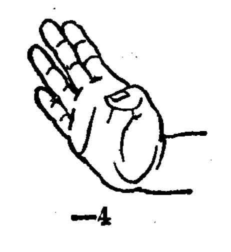
要点：力要聚于凸出的食指第二指节，五指并拢，互相支撑。

二、掌

1．鹤翅掌

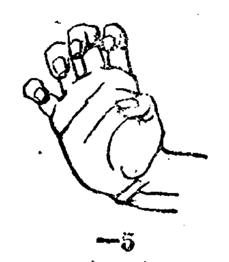
四指自然伸直，微分开，拇指屈曲紧扣于虎口处。

要点：拇指扣紧，前臂微内旋，掌上挑，腕下沉，力达小指侧。（图一4）



—4

2．鹤爪掌



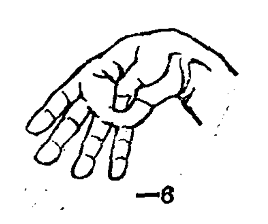
—5

五指一、二指节屈曲，指掌关节伸直，塌腕。（图一5）

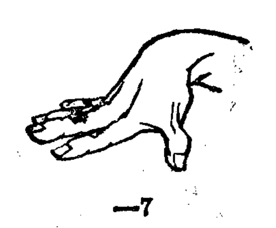
要点：鹤爪掌主要是以掌根为力点的掌法，塌腕要充分，使力点落在掌根上。

3.鹤头掌

拇指关节屈曲，虎口张开，其余四指伸直自然分开，指尖斜朝前方。屈腕，掌心微凹，腕关节背侧向上凸起（俗称起鹤头）。（图一6、一7）



一6



一7

要点：腕关节尽量内收，不要过屈，肘部要下沉。

4.排掌

四指并紧卷曲，指尖不超过掌心横纹，拇指屈曲，以末节内侧缘紧贴在虎口上。（图一8）



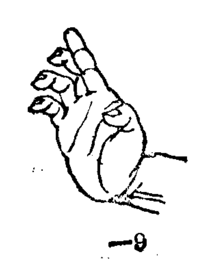
一8

要点：腕要下塌，除拇指外，其余四指的基节尽量向后伸。

三、指

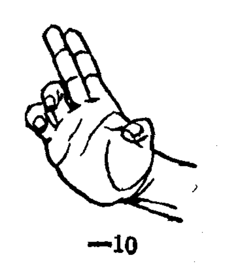
1.单枝（点穴手）

中指、无名指、小指微屈，食指伸直紧靠在中指末节横纹处，拇指屈曲紧扣在虎口处。（图一9）



一9

要点：微屈的中指要紧靠食指，以增强食指的力量。



—10

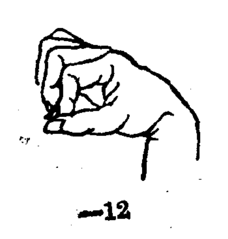
2.双枝

食指与中指伸直并紧，拇指屈曲紧扣于虎口处，无名指与小指微屈。（图—10）

3.双龙指（蜈蚣手）

屈腕，腕关节背侧向上凸起，无名指与小指微屈，食指与中指微屈分开，虎口展开。（图—11）

—11



—12

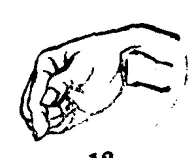
4.鹤嘴指

（1）屈腕，拇指伸直，食指弯曲，末节指肚紧捏于拇指的指肚上，其余三指并紧微屈，中指紧贴食指。（图—12）

要点：食指和拇指要捏紧，拇指第二指节要突出，其余四指要靠紧。

（2）屈腕，食指伸直，拇指指尖紧捏于食指末节的横纹处，其余三指自然弯曲，中指中节紧垫于食指下方。（图—13）

要点：食指末节要突出。



—13

四、勾

鹤嘴勾

屈腕，五指伸直相撮靠拢。（图—14）

要点：五指相撮并拢，但不捏紧。



—14

五、爪

1.鹤爪

五指微张开，拇指内扣，其余四指中、末节弯屈，掌心微凹。（图—15）

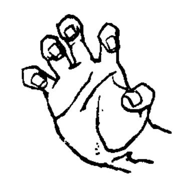
要点：五指不要握拢。



—15

2.虎爪

五指尽量张开，拇指内扣，其余四指基节后伸，中、末两节弯曲，掌心凸出。（图—16）



—16

要点：该爪型与鹤爪不同之处在于塌腕，五指尽量张开，掌心要凸出。

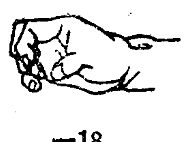
3.顶喉爪（龙爪叉）

拇指、食指、中指尽力分开并向内弯曲，三指尖朝前，小指、无名指屈曲向掌心卷握。（图—17）

—17

要点：顶喉爪是以拇指、中指成钳状锁住对方锁骨凹，食指指尖顶住对方咽喉。

4.锁喉爪（螃蟹叉）



—18

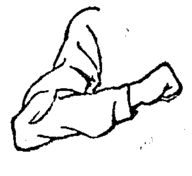
食指、拇指屈曲，虎口张开撑成半月形，其余三指弯曲，握于指掌关节处。（图—18）

要点：塌腕，力达于拇指和食指。

六、肘

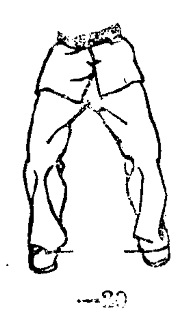
拳握紧，上臂与前臂迭紧成肘。（图—19）

要点：肘尖要突出，力点在肘尖。



—19

第二节　基本步型



—20

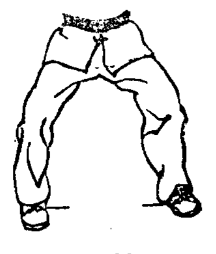
一、平马

两脚开立与肩同宽或稍宽于肩，脚尖朝正前方，两膝微屈，重心置于两脚之间。（图—20）

要点：两脚要在同一条横线上，敛臀、收腹，两脚后跟和脚蹠要抓地，俗称要“四点金落地”。古拳谱谓：“内腿收起，外腿放落”，即要求大腿内侧肌肉要紧张收提，而大腿外侧肌肉有意识地向下松沉。

二、四平马

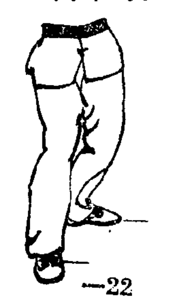
两脚开立相距一肩半至两肩宽，脚尖朝正前方，屈膝半蹲，大腿与小腿之间夹角约成135°，重心落于两脚之间。（图一21）



—21

要点：同平马。

三、丁字马

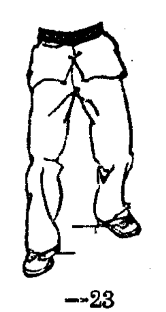


—22

两脚前后开立，右脚在前，脚尖朝前微内扣，左脚脚尖朝左微内扣，两脚间夹角约为75°。（图一22）

四、不丁不八马

两脚前后开立，右脚在前，脚尖朝前；左脚在后，脚尖外展约45°，右脚跟与左脚跟之间的距离略宽于肩。（图一23）



—23

要点：右小腿与地面垂直，大小腿之间约成135°角；左大腿与地面接近垂直，大小腿之间约成160°角；左臀部与左脚跟垂直相对。即古拳谱中所谓："前脚上屈下直，后脚上直下屈。"腿部肌肉用力方式同"平马"，右脚（前）载身重量十分之三，左脚（后）载身重量十分之七，即所谓"前三后七"马。



—24

五、寄脚步

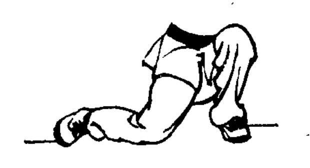
左脚尖外展约45°，左腿微屈膝，身体重心落于左腿上，右脚向前上半步，微屈膝以脚尖虚点地面。(图—24)

要点：重心要稳稳地落在左腿上，右脚可以自如地提起。

六、跪步

左腿屈膝全蹲，右膝跪地，右小腿内侧平铺地面，右脚内侧缘着地。（图—25）

要点：重心落在左腿，右腿轻附地面。



—25

第三节　基本姿势

一、单枝昭阳势

—26

以右单枝昭阳势为例。两脚前后开立，右脚在前，成不丁不八马。上体正对前方，右肘弯曲，右上臂与前臂成135°角，右手成鹤翅掌立于右肩前，掌心朝左前方，指尖朝上，高与肩平。左手成鹤翅掌，立于子午线上（腹中线），指尖高与胸平，左肘与身距离一拳许，掌指朝上，掌心朝右。（图—26）

要点：右肘要内夹，气往下沉。头正、颈直，眼朝前平视，沉肩，微挺胸，立腰、收腹，敛臀。

二、双枝昭阳势

步型、身型均与单枝昭阳势相同，惟左手置于左肩前方，动作与右手同。（图—27）

要点：两肘向内夹入，两手与两前臂均对称成外八字形，气往下沉。



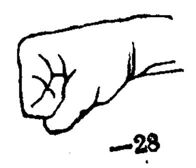
—27

第四节　基本手法

一、拳法

1.覆拳（阴拳）

拳从腰间内旋臂向前快速冲出，拳心朝下。若手型为平拳则要求力达拳面；若手型为点金拳则要求力达拳峰。（图—28）



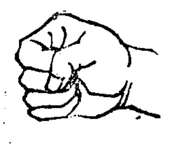
—28

2.仰拳（阳拳）

仰拳的做法与覆拳相同，惟出拳后拳心朝上。（图—29）



—29



—30

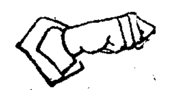
3.竖拳（侧拳）

竖拳的做法与覆拳相同，惟出拳后拳眼朝上。（图—30）

注：不论何种拳法，凡向前方打出之拳统称“箭拳”。

4.牛角撞

两手成牛角拳，以牛角尖为力点，从左右两侧向对方太阳穴夹击。（图—31）





—31





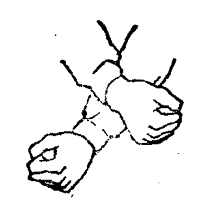
—32

5.闩门拳

两手成点金拳，左高右低（或右高左低）以拳峰为力点，从左右两侧分别夹击对方右太阳穴和左肋（左太阳穴和右肋）。（图—32）如用单手打则称“单除”。

6.仙人打鼓（流星锤、十字手）

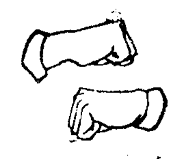
两手成拳，肘微屈成长鞭，左右臂相继从体侧向上抡起经面前向前下方鞭打，两臂交叉停于小腹前，距小腹两拳许，左下右上（或右下左上），两拳眼均朝上，拳心斜朝后。（图—33）



—33

7. 虾蛄弹

两手成拳，左下右上（左上右下，或两拳相对），置于胸腹前，拳眼朝里，拳心朝下，两拳相距一拳许，以两拳轮为力点向前弹击。（图—34）

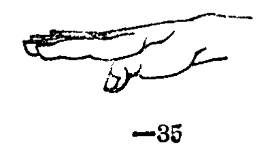


—34

二、掌法

1. 阴镖手（覆手）

预备势为双枝昭阳手。两臂内旋使掌心朝下，以掌指为力点向前镖（插）出，两臂相距与肩同宽或略宽于肩，高与肩平或略高于肩。（图—35）

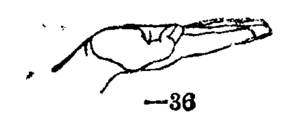


—35

要点：镖掌要结合呼气由慢到快镖出，特别应注意完成动作的最后一瞬，加快速度，发出寸劲。

2. 阳镖手（笑手）

阳镖手的动作做法同阴镖手，惟向前镖手时掌心朝上。（图—36）



—36

要点：同阴镖手。

3．摇手

摇手又分为上盘摇、中盘摇和下盘摇。

（1）上盘摇（青龙卷水）

预备势为双枝昭阳势。（图—37）

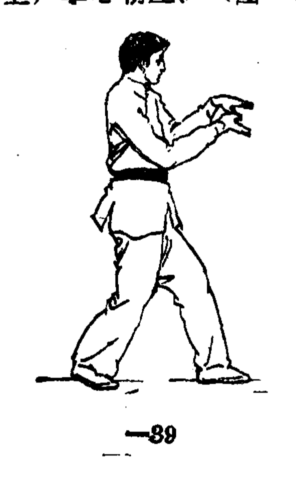


—37

①左前臂外旋，使掌心朝上，经子午线（腹中线）向左前上方划弧挑起，使掌心斜朝左，掌指朝上与眉齐，同时右掌回收于右腹前，掌指斜朝上，掌心朝左。（图—38）



—38



—39

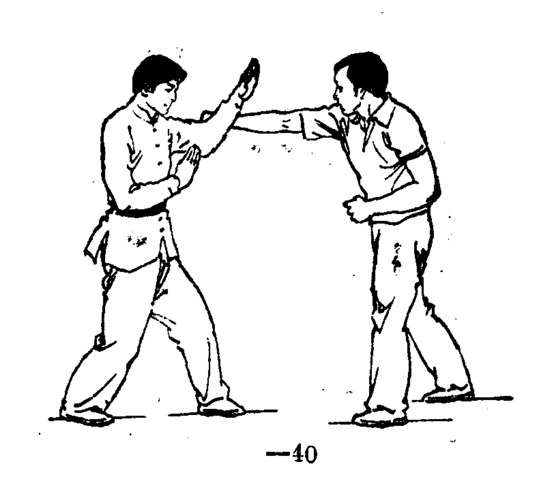
②上动不停，左臂迅速内旋，左掌变成鹤头掌，掌心朝下，以尺骨侧为力点，向左划弧摇格，停于左肩前侧外方，掌略低于肩，掌指斜朝左前方；同时右臂外旋使右掌心斜朝上，以掌外缘为力点向左前上方砍击，止于胸前，指尖朝右前方，两肘离身一拳许，左掌略低于肩，右掌略低于左掌。（图—39）

说明：两手同时向左运动称左摇，向右运动称右摇。右脚在前向右摇或左脚在前向左摇称“摇满门”；若右脚在前向左摇或左脚在前向右摇称“摇空门”。

要点：整个动作演练时中间不能停顿。所谓“摇”即借助拧腰转体的力量。在上体微左转的同时，要有意识地使小腹的重心向右侧移，拳谚谓“腰左拧，肚右采”，形成以命门为支点的上左转下右拧的拧旋劲。重心稳定，发力充实。

击法要点，摇手为化解对方向我正面进攻的手法，要表现出一挑、二缠（筛）、三採格（刷割）的技法。

挑，对方用右拳向我胸部直击时，我左臂外旋以自己左臂桡骨侧为力点，从对方右臂内侧将其臂向外、向上挑起。（图—40）



—40

缠（筛）：上动不停，我左臂迅速内旋，使掌心向下以腕关节外侧缘为力点，缠住对方之前臂向我左下方筛。



—41

採格（刷割）：上动不停，在缠的同时将对方手臂向外採格，此时右手以掌外侧缘切击对方的左肋。(图—41)

（2）中盘摇（青龙出水）

动作方法同上盘摇，惟左右手之高度略低于胸。

（3）下盘摇（青龙滚水）

动作方法同上盘摇，惟左右手高与脐齐，右手以掌根为力点，从腰侧向正前上方托打。

4. 切掌（鹤翅横扫）

预备式为单枝昭阳势。图—42）



—42

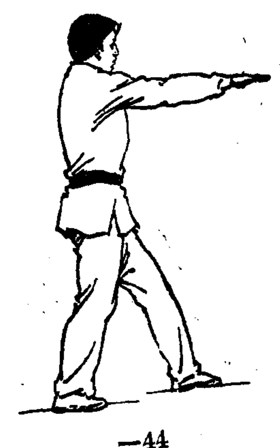


—43

右前臂外旋，使掌心朝上，以掌外缘为力点向左横切，高与胸齐，左手成拳收抱腰间。(图—43)

5．削掌（利刀削竹）

预备式为左拳抱于腰间，右阴镖掌击出。（图一44）





—44



—45

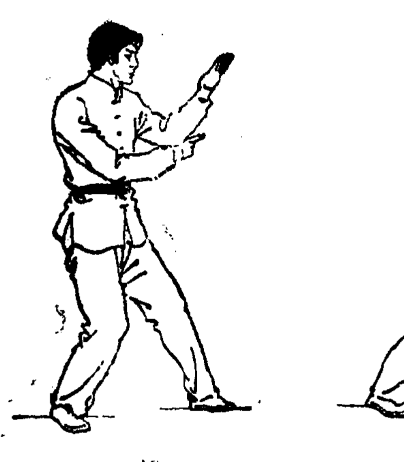
左拳内旋变成鹤翅掌，掌心朝下，以掌外缘（掌刀）为力点从左腰间经右臂上方向前下方削出，掌与腹同高，掌心朝下，掌指朝右，掌与身体距离三拳许；同时右前臂外旋，使掌心朝上，边握拳边向腰间收回，使拳心朝上，贴于右腰间。（图一45）

要点：右手收回与左掌下削要同时进行。

6．挑掌（一枝梅花）

预备式为双枝昭阳势。（参见图一37）

左手外旋，掌心朝上，向右微平摆，同时右掌变成单枝，内旋使掌心朝下，从左臂下向前外旋穿出，边穿边外旋使掌心朝上，以桡骨侧为力点，向右侧上方挑出，手心斜朝上，手指斜朝前；左手随即内旋收于左腰前，掌指朝上，掌心斜朝右前方。（图一46、一47）



—46



—47

要点：该动作要求左右手配合协调，一气呵成，上挑时掌指高度与肩平，前臂要挑至肩外侧，肘关节下垂内夹，肘尖离肋一拳许。

击法要点：当对方右手抓我左手时，我左臂迅即内旋回抽，右手从左前臂下穿出，以右前臂桡骨侧为力点，向右侧上方挑开对方之右手，并以单枝点击对方要穴。



—48

7．扫翅掌（白鹤扫翅）

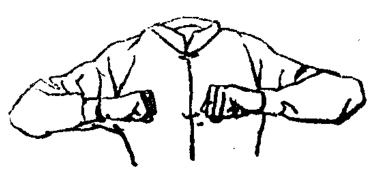
预备式为双枝昭阳势。（参见图—37）

左脚在前，身体微左转，重心移至左脚，左前臂内旋使左掌心朝下，经右臂下外旋穿出，向右上方挑掌，掌心朝上，掌指朝前。同时右臂外旋使右掌心朝上，向左划弧经右胸前，随即内旋使掌心朝里，以尺骨侧为力点向右下方扫切，停于右胯前外侧，掌心斜朝下，掌指斜朝前。眼看右掌前方。（图—48）

要点：向下扫切时要借拧腰蹬脚之力，使该动的转体、蹬脚和左手上挑、右手下切一气完成，扫切要完整、充实。

三、肘法

1．展翼肘


—49

预备式为双枝昭阳势。（参见图—37）

两前臂内旋，两掌握拳屈臂成肘，两拳拳心朝下，以两肘尖为力点，分别向左右两侧挑撞。（图—49）

要点：上臂、前臂要夹紧，撞肘时要发出弹抖之劲。

2．搧胛肘（横撞肘）


—50

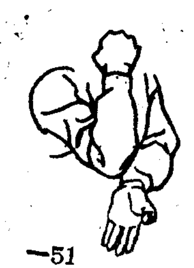
搧胛肘的预备式为"展翼肘"势。

两腿屈膝下蹲，上体在下蹲的同时向左拧腰转体，以右前臂后段和肘尖为力点向左撞击。（图—50）

上动为右搧胛肘，左搧胛肘方法同右搧胛肘，惟方向相反。

要点：屈膝下蹲与转体撞肘要协调一致，撞肘要借拧腰转体的力量。

3．上顶肘


—51

预备式为单枝昭阳势。（参见图—42）

右前臂外旋，右掌抓握成平拳，拳心朝里，屈臂成肘，以肘尖为力点向前上方顶起，肘尖略低于肩。左前臂外旋，以掌根为力点，向右前方推出，掌指朝前下方，掌心朝右前方，补扶于右肘尖下方。（图—51）

要点：该动应配合叠进步和展腹来加大上顶肘的撞击力量。


—52

4. 下沉肘

预备式为上顶肘势。

身体微下沉，右肘随身体下沉，以肘尖为力点向下撞击。（图—52）

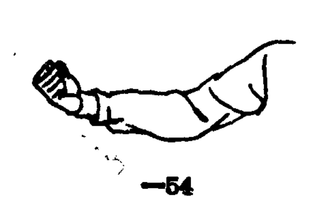
5. 后撞肘

预备式为单枝昭阳势。（参见图—42）

右前臂微外旋，右掌抓握成拳，拳心向上，屈臂成肘，以肘尖为力点，向后撞击。（图—53）


—53

要点：从单枝昭阳势做后撞肘，右臂要边外旋边向后撞。

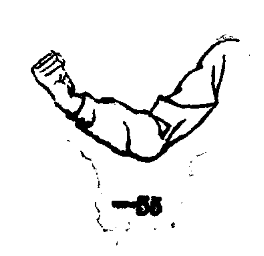

—54

四、鞭法

在永春白鹤拳中，单人演练的各种攻防臂法，统称为鞭法。双人进行接触性攻防臂法练习，称为“桥手”、“靠手”或“靠枝”。

1. 长鞭：两手成拳或掌，肘关节伸直或微屈称长鞭。（图—54）

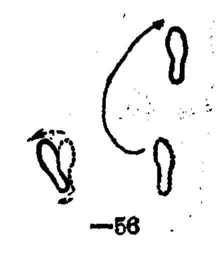
2．短鞭：两手成掌或拳，肘关节屈曲角度小于135°时，则称短鞭。（图—55）


—55

第五节　基本步法

一、圈脚（上步）

预备姿势为平马。


—56

1．右圈脚

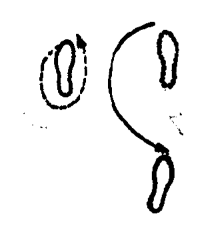
左脚尖外展45°，重心移至左脚，右脚提起，经左脚内侧向右前方划弧上步成右不丁不八马。右脚尖朝前，做到"前脚如犁头之正"。（图—56）

2．左圈脚做法与右圈脚同，惟左右脚相反。

二、割扫脚（退步）

预备姿势为右不丁不八马。

重心移至左腿，右脚刮地而起，弧形收经左脚内侧，向右后方划弧落地踏实，重心移至右腿，左脚提起，收至右脚前，向前做小圈脚，落地成左不丁不八马。（图—57）


—57

要点：右脚经左脚内侧向后落步的路线应为一弧形线，右腿的后退与左脚向前圈脚要连贯协调，该动为右割扫脚；左割扫脚动作方法与之相同，惟左右脚更换。

注：以上圈脚和割扫脚之步法为永春白鹤拳基本套路“三战”特有之进退步法，俗称“三战步”。

三、叠步

1．叠进步

预备姿势为右不丁不八马。

右脚向正前方上小半步，左脚随即跟进仍成右不丁不八马。(图—58)

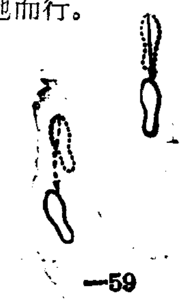
—58

要点：上步要快，左脚跟步要擦地而行。

2.叠退步

预备姿势为右不丁不八马。

左脚后退小半步，右脚随即收回小半步，仍成不丁不八马。(图—59)



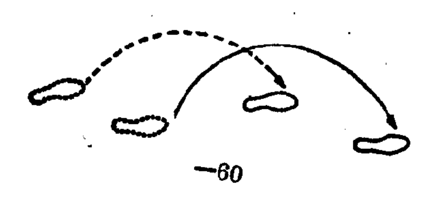
—59

要点：退步要快，右脚回收要擦地而行。

四、跳步

预备姿势为右不丁不八马。

左脚向前提起，右脚蹬地使身体向前腾空跃起，随即左右脚依次落地仍成右不丁不八马。(图—60)



—60

要点：跳步要快，落地要轻要稳。

第六节　基本步法

一、白鹤掷脚（铲膁腿）



—61

预备式为右双枝昭阳势。

重心移至左脚，右腿提膝，右足内翻，经左膝内侧以脚外缘（脚刀）为力点，向右下方铲击。（图—61）

要点：出腿要快，中间不能有停顿，该腿法进攻目标是对方的胫骨，铲出之脚高不过膝。

二、白鹤独立



—62

预备式为左单枝昭阳势。（参见图—42）

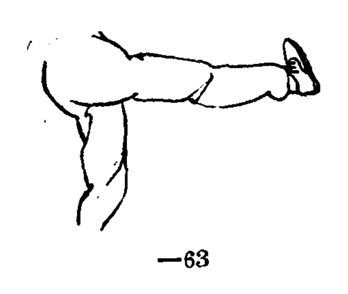
两臂同时内旋并内收，至腹前时掌心朝下，掌指朝前，两手同时向前、向外划弧，两掌在划弧至身体左右两侧时变成鹤翅手，同时重心前移，左腿独立支撑体重，右腿向前上方提膝顶撞，膝高约与小腹齐。（图—62）

要点：白鹤独立势为防中带攻之招法。左右两手是以掌外缘和腕关节内侧为力点向两侧化解对方之来拳，要有边外分边扯带之劲，此法谓"白鹤缠脖"，即缠住对方手脖子（手臂）。

要点：顶膝为撞击对方裆部之招法，腿之顶膝应与手的

动作协调一致。

三、猛虎过涧（前蹬腿）



—63

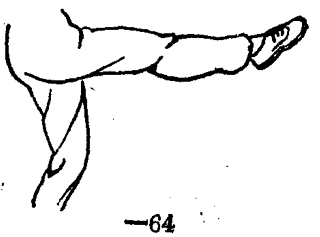
预备式为右双枝昭阳势。

左腿向前摆起，右腿蹬地，身体腾空跃起，随即左脚落地支撑体重，右腿屈膝，脚尖向上勾起，由屈到伸以脚跟为力点，向前蹬出，高与腹齐，目视前方。（图—63）

要点：向前跳步要快，左脚落地时，膝关节微屈，使落地动作既轻又稳；蹬腿要猛，膝关节由屈到伸要连贯快速，脚尖尽量上勾，使力达脚跟。

四、白鹤弹脚（弹腿）

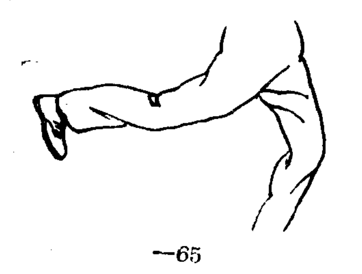
动作与“猛虎过涧”同，惟脚弹出时脚面绷平。（图—64）



—64

要点：白鹤弹脚有两种用法，方法不同，力点亦不相同。若用于弹击对方裆部则力点在脚尖上；若用于弹击对方小腹，则需脚趾上翘（背伸），以脚掌底面第一蹠骨头为力点。

五、白马悬蹄（后蹬腿）



—65

预备式为左双枝昭阳势。

身体微前俯，右脚脚尖勾起，以脚跟为力点，向后由屈到伸猛力蹬出，脚尖朝下，脚高与裆齐。（图—65）

要点：支撑腿微屈，站立要稳。

六、魁星踢斗（后挑腿）



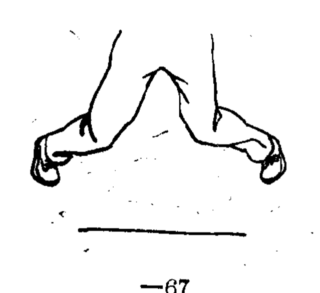
—66

预备式为双枝昭阳势。

以左脚跟为轴，身体左转180°，上体略前俯，右腿以脚后跟为力点，向后、向上挑起。（图—66）

要点：该腿法为挑击对方裆部之腿，开始的转身动作为闪躲对方攻击之意，转身与后挑腿要连成一气，连闪带攻。

七、膝下地龙（双踹腿）



—67

预备式为平马。

两脚蹬地，身体向上跃起，两腿屈曲，以两脚外侧缘（脚刀）为力点，向左右两侧下方铲出。（图—67）

要点：该法为铲击左右两侧对手的胫骨，铲击的落点高度不过膝。

八、猴儿倒地

动作说明：臀部着地，身体后仰，两掌掌指朝前在身体两侧撑地；左腿屈膝，脚掌着地，脚尖朝前；右腿屈膝，膝关节贴近胸部，脚尖上勾，以脚跟为力点由屈到伸，向前上方猛然蹬出，目视右腿。（图—68）



—68

要点：右腿向前上方蹬出时，要借助两手撑地和左脚蹬地的力量。

击法要点：当我倒地、对方向我扑来时，我以右脚跟蹬其小腹，使其仰跌。

注：此动作极少在套路中出现，多见于动作单练或散手时。

第七节　练功方法

站桩

以丁字马、八字马、不丁不八马、四平马等步型进行点燃一枝香之久的站桩练习。常以不丁不八马或四平马为主，配合冲拳、镖掌进行练习。练习时要求"提膀胱、起丹田、献八卦（胸部）；落大椎、插腰力、夹尾椎"，"内腿收起，外腿放落"，达到桩马稳固，一身子午端正，两腿伏力运用裕如。

打沙包

用沙和粗糠（或木屑）按不同比例混合装成三、五十或一百斤重的沙包，悬吊在梁上或架子上，根据练者水平，从轻到重，从一至四袋，面对前后左右不同方向进行各种拳法、掌法、鞭法、肘法的击打拍摔，顶撞推靠的练习。

抓竹把

用八寸至一尺长（25—30厘米）、小手指粗的石竹子约二、三十根，以小绳将头尾各串起，捆成松紧适中的约8—10厘米直径的一把，从不同方向抛接，用一手或两手进行抓、捏、拧的练习，以练指力爪劲及反应。

抓五指石

用一块重约二、三十斤的石头，在上方凿成梅花形的五个小洞，用五指进行抓起、放落、翻转的练习，以练指力、

握力、腕力、臂力。

抓瓮子

用陶制小口尖底瓮子一只，内装细沙或水，重量逐日递增，两手进行抓起、放落的练习，以练指力、握力、腕力、臂力。

戳米沙

把糙米、细沙或黄豆放在陶盆或木盆里，用单枝指、双枝指或五指进行戳、抓练习，以练手指的硬度和抓劲。

练石锁

备有重量各异的石锁，进行提、托、举、抛、接的练习，重量递增，以练弓马身腰及手臂的力量。

举义勇石

打成一百二十、二百四十、三百六十斤重的义勇石各一块，上下两侧各打两凹塌槽，用一手或两手进行提、托、举的练习，以练力量。

第五章　套　路

第一节　拳　术

第一套　七步三战

套路说明：

“三战”为永春白鹤拳入门之第一套路，它朴实无华，简单明了，是最基本的练功套路。它和“十三太保”、“十三步摇”合称为永春白鹤拳的“拳母”，顾名思义，有了“母”才能有“子”，有了根基（桩马门户）的稳固，才能使枝叶（手法腿法）繁茂。

因此套路乃进退各三步，收式一步，共计七步的实战练习，故称“七步三战”。“三战”又叫“中”，就是要求练得一身“子午中正”，从“子午”中线变化。通过对最基本的桩马功法、身法、步法、腿法、手法和呼吸调息法的系统性训练，使练习者端正动作规格，理解力与劲的产生和运用，领悟“吞吐浮沉、刚柔缓急”的意义。拳谚谓“学拳三战起，三战练到死”，充分说明了练“三战”的重要性，通过演练，体现出永春白鹤拳的风格特点，为学习永春白鹤拳奠定坚实基础。

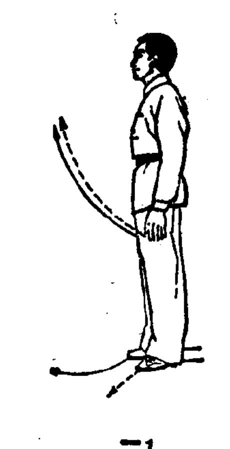
动作名称

一、预备式
二、起式请拳
三、半月沉江
四、孩儿捧花
五、双枝昭阳
六、双龙探海
七、双枝昭阳
八、双龙探海
九、双枝昭阳
一〇、双龙探海
一一、双枝昭阳
一二、双龙探海
一三、双枝昭阳
一四、双龙探海
一五、双枝昭阳
一六、双龙探海
一七、双枝昭阳
一八、双龙探海
一九、双枝昭阳
二〇、青龙出水
二一、青龙出水
二二、一枝梅花
二三、将军出箭(左)
二四、将军出箭(右)
二五、霸王开弓
二六、将军出箭
二七、孩儿抱斗
二八、收式请拳
二九、半月沉江
三〇、收　　式

动作说明

一、预备式

两脚并拢，两腿直立，上身正直，两臂自然下垂于身体两侧，两手自然分开贴于大腿外侧，眼向前平视。(图二 1)



二1

要点：头要端正，下颏内收，两眼朝前平视，提裆、收腹、挺胸、沉肩、直腰、敛臀(拳谱曰：“吊膀胱、起丹田、献八卦”；“落大椎、插腰力、夹尾椎”)。

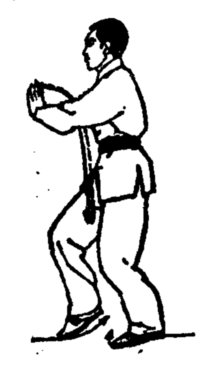
二、起式请拳



二2

1. 左脚向左前方上小半步，脚尖外展45°，左腿微屈膝，重心左移，右脚随即左移向前圈脚上半步，以脚尖虚点地面成寄脚步（脚步动作为“白鹤寄脚”，如以平马请拳亦可，此动作可不做）。同时两臂屈肘，左右两手合抱停于左腋窝前侧，左手成鹤翅掌，掌指朝上，掌心朝前；右手握成点金拳，以拳峰紧贴于左手掌心，拳心朝下（手上动作为“将军挂印”），两眼平视。（图二2）

2. 上动不停，左掌右拳保持原来姿势，从左腋窝前向正前方划弧推出，两手高与胸齐，拳掌距胸约30厘米，两臂与胸成五角状，两眼平视。（图二3）



二3

要点：

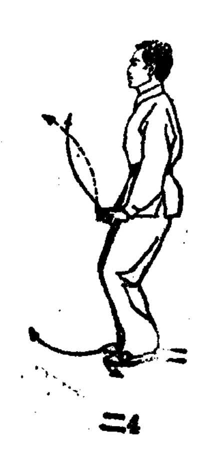
①请拳中的“白鹤寄脚”和“将军挂印”为一个动作的两个部分，演练时要一气呵成。

②相贴的右拳左掌从左腋窝前向体前推出时，要“沉肩坠肘”，速度不宜太快，要运力推出。

注：请拳是永春白鹤拳练拳时的礼仪。左竖掌意为“五湖”，右握拳意为“四海”，古时左为大，右为小，左掌右拳紧贴从左向右推出，意为“不论男女老少，五湖四海皆兄弟也”！

三、半月沉江

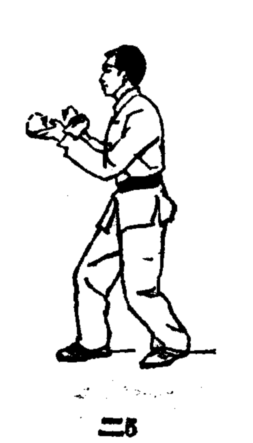
左脚不动，右脚后退与左脚平行站立，两脚与肩同宽，左脚尖随即内扣，使两脚尖朝正前方，两膝微屈成平马；同时两臂外旋，两手向左右分开，两肘后张至两胸侧成虎爪，爪心朝上，随即两臂迅速内旋使爪心朝下，以两爪根为力点向下猛力按压，止于两大腿前侧。两眼平视。（图二4）



二4

要点：两虎爪向下按压时要配合呼气，使气沉丹田，发出沉劲。

四、孩儿捧花



二5

左脚尖外展45°，右脚向前方圈脚上步，成右不丁不八马。同时两虎爪变成鹤翅掌，以掌根为力点，从大腿前侧向里向前上方划弧推托，高与胸齐，掌心朝上，指尖朝外，两肘下沉内夹，两肘尖距离身体一拳许，如捧物状，目视前方。（图二5）

五、双枝昭阳

两肘不动，两臂微内旋，两腕用力下沉，使两掌心朝



二6

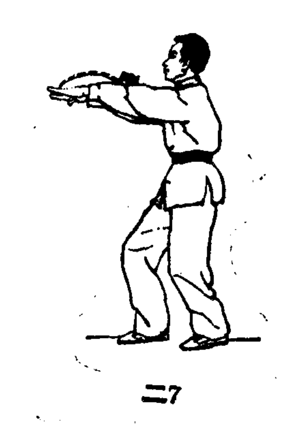
前，指尖朝上，高与肩平，目视前方。此沉腕动作拳谚称“坐节”或“昭阳坠”（后面若有此沉腕动作，名称均同）。（图二6）

要点：从两手成捧花状到坐节，手臂下沉幅度不宜太大，约5厘米即可。“坐节”时要配合呼气。使小腹产生充实之感，在永春白鹤拳中通用这种呼气法。坐节时两肩要沉，两肘要坠要夹。

击法要点：四、五两动是当对方右脚在前时应用，我右脚从对方右脚外侧圈入其右脚后侧，在右脚掌擦地回拖其右腿的同时，两鹤翅掌经坐节后以掌跟为力点向前推撞对方之腹部。

六、双龙探海

步型不变。两臂内旋，使掌心朝下，掌指朝前，向前用阴镖手镖出，成双阴镖手。目视前方。（图二7）

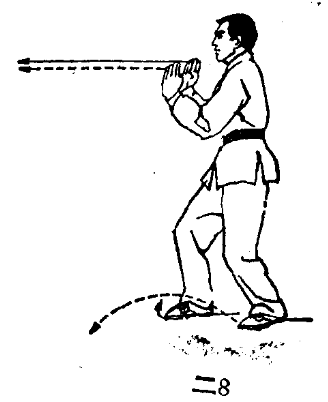


二7

要点：两手镖出要力达指尖，达到“出手如土凿之利”，要结合呼气，由慢到快镖出，特别注意发出“寸劲”。

七、双枝昭阳

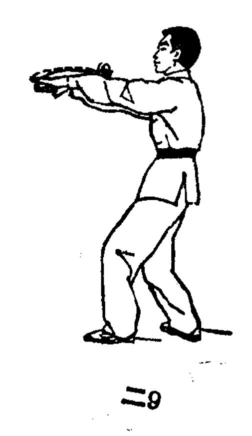
步型不变。两臂外旋回收，两肘收至两肋前，距身体一拳许，两掌心斜朝上，掌指朝外；随即坐节成"双枝昭阳"势。目视前方。（图二8）



二8

八、双龙探海

右脚尖外展45°，左脚圈脚上步成左不丁不八马。同时两手向前镖出阴镖手，动作方法和要点与第六动同。（图二9）



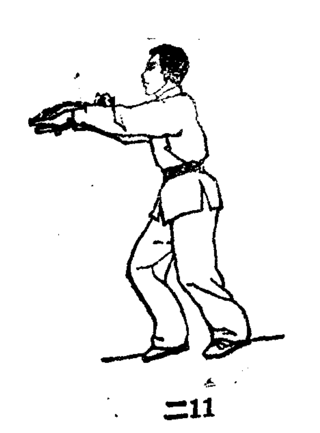
二9

九、双枝昭阳

步型不变，上肢动作和要点与第七动同。（图二10）



二10



二11

一〇、双龙探海

左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马。同时两手向前镖出阴镖手，动作方法和要点与第六动同。（图二11）

一一、双枝昭阳

动作方法和要点与第七动同。（图二12）



二12



二13

一二、双龙探海

重心移至左腿，右脚前掌向后刮地而起弧形收经左脚内侧（右割扫脚）向右后方划弧落地踏实，右脚尖踏地时外展45°，重心移至右腿；随即左脚提起沿逆时针做小圈脚落于原地，成左不丁不八马。

同时两手向前镖出阴镖手，手的动作方法和要点与第六动同。（图二13）

注：该动退步动作称为“割扫脚”，是永春白鹤拳之主

要步法。一腿后退，必有另一腿提脚小圈脚落于原地与之照应。要点见基本步法。

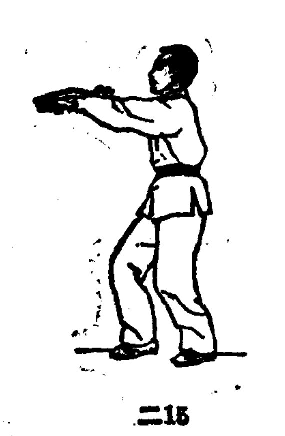
一三、双枝昭阳

步型不变。上肢动作方法和要点与第七动同。（图二14）

二14

一四、双龙探海

重心移至右脚，左脚做割扫脚后退，右脚原地提起沿顺时针做小圈脚成右不丁不八马。两手向前镖出阴镖手，动作方法和要点与第六动同，退步方法与第一二动同，惟左右脚交换。（图二15）



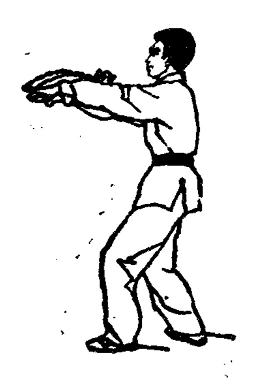
二15

一五、双枝昭阳

下肢不动，上肢做双枝昭阳。动作方法和要求与第七动同。（图二16）



二16



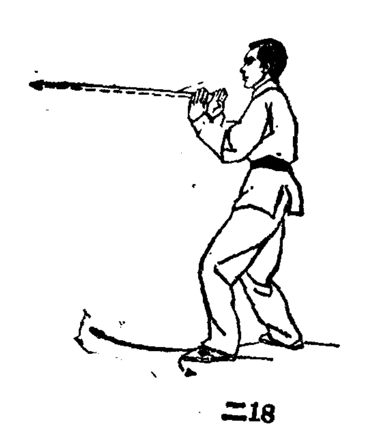
二17

一六、双龙探海

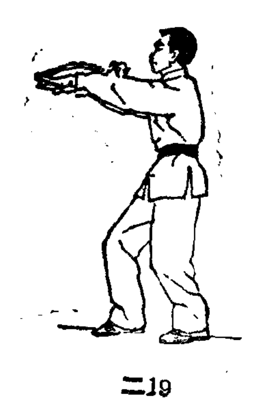
重心移至左脚，右脚做劏扫脚后退，左脚原地提起沿逆时针做小圈脚，成左不丁不八马。双手镖出阴镖手。动作方法和要点与第六动同。（图二17）

一七、双枝昭阳

下肢不动，两手做双枝昭阳。动作方法和要求与第七动同。（图二18）



二18



二19

一八、双龙探海

左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马。两手向前镖出阴镖手，动作方法和要点与第六动同。（图二19）

一九、双枝昭阳

步型不变。两手做双枝昭阳。动作方法和要点与第七动同。（图二20）



二20

二〇、青龙出水（左摇空门）

步型不变。左前臂外旋，使掌心朝上并向前微伸，经腹中线向左前上方划弧挑起，划弧过程中前臂继续外旋，使左掌心斜朝左，掌指朝上，高与眉齐，同时右掌回收于右腹前，掌指斜朝上，掌心朝左。

随即左臂迅速内旋，左掌变成鹤头掌，掌心朝下，以尺骨侧为力点向左侧方划弧摇格，停于左肩前外侧，掌略低于肩，掌心朝下，掌指朝左前方；同时右掌外旋使掌心斜朝上，以掌外缘（掌刀）为力点向左前上方横切，止于胸前，指尖朝右前方，掌高与胸齐。目视前方。（图二21、附二21）



二21



附二21

要点：右掌略离于左掌，两肘离身一拳许。

击法要点同基本手法“摇手”。

二一、青龙出水（右摇满门）

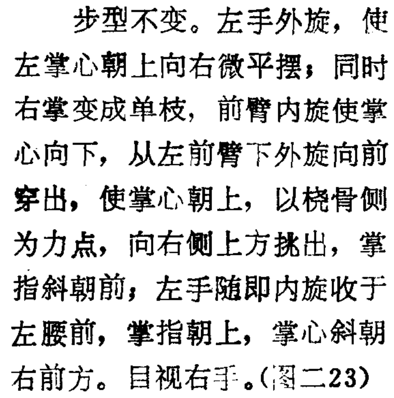
步型不变。两手向右侧做摇手，动作方法和击法要点与左“青龙出水”同，惟两手动作交换。（图二22、附二22）



二22



附二22



二二、一枝梅花（挑手）

步型不变。左手外旋，使左掌心朝上向右微平摆；同时右掌变成单枝，前臂内旋使掌心向下，从左前臂下外旋向前穿出，使掌心朝上，以桡骨侧为力点，向右侧上方挑出，掌指斜朝前；左手随即内旋收于左腰前，掌指朝上，掌心斜朝右前方。目视右手。（图二23）

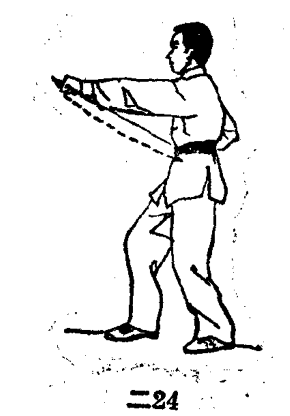
要点和击法要点同基本手法“一枝梅花”。



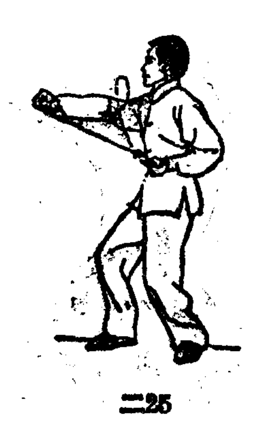
二23

二三、将军出箭（左）

步型不变。左右掌同时抓握成点金拳，左拳向前冲出，拳与肩同高，拳心朝下；右拳收回腰间，拳心朝上。目视左拳。(图二24)



二24



二25

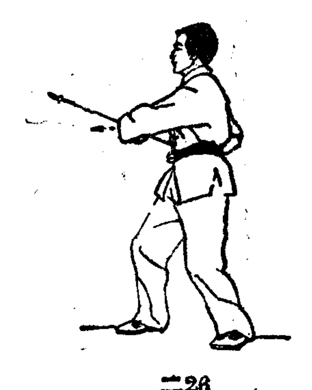
二四、将军出箭（右）

步型不变。左前臂外旋，左拳收至腰间，拳心朝上；同时右拳内旋向前冲出，拳心朝下，高与肩平。目视右拳。(图二25)

要点：以上两动左右冲拳要急旋臂发出寸劲，一手前冲与另一手后拉要形成拧劲，冲拳时力达拳峰，拳收至腰间时肘要内夹。

二五、霸王开弓

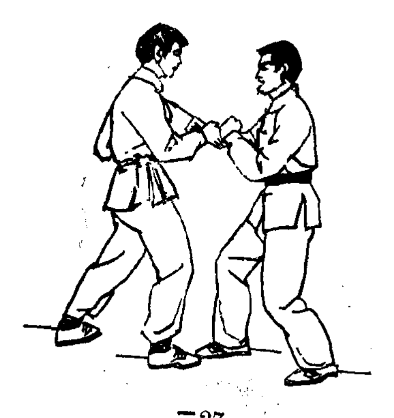
步型不变。左拳上提经面前下落至右胸前时，内旋使拳心朝下，拳眼朝里，以前臂尺骨侧为力点向前方削出，高与胸齐，上臂与前臂约成120°角；同时右臂迅速外旋，右拳收至腰间，拳心朝上。目视前方。(图二26)



二26

要点：右臂回拉与左臂的前削要协调一致。

击法要点：当我击出之右拳被对方擒拿时，我右臂速外旋回抽，同时左前臂以尺骨侧为力点向前削击对方之手，使对方脱手，此招可紧接“将军出箭”击打对方胸部。（图二27、二28）



二27



二28

二六、将军出箭（右）

步型不变。左拳收回抱于腰间，拳心朝上，右拳向前冲出。（图二29）

要点：该动要求拳打出时配合吐气发出“咳！”声，以气催力，吐气生威。



二29

二七、孩儿抱斗

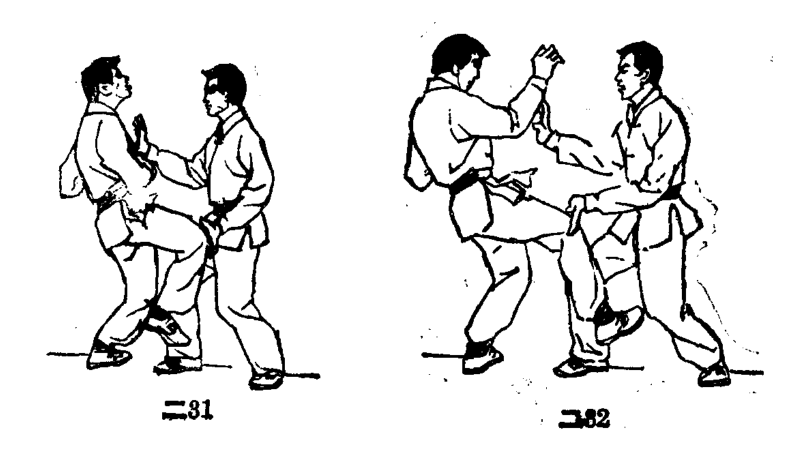
步型不变。左拳变成鹤翅掌，左前臂外旋使掌指朝下，掌心朝前，以掌根为力点向下、向前、向上划弧推托，止于

小腹前；同时右臂外旋，右拳变成鹤翅掌微下沉收回，右肘下垂，停于右肋前，肘尖与身体距离一拳许，掌心朝左前方，掌指朝上，指尖高与肩齐。目视前方。(图二30)



二30

击法要点：当对方以膝部顶撞我裆部时，我以左掌从腰间由下向上、向前划弧推托其膝部，并以右掌推击其胸部，使对方跌仆。(图二31、二32)



二31　　二32

二八、收式请拳

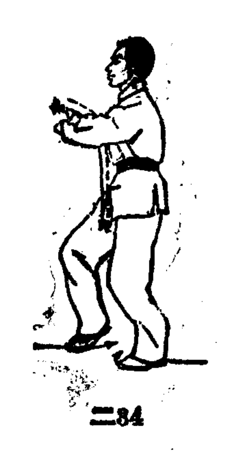
1.左脚不动，右脚稍向后偏左方回收半步，以脚尖虚点地面成“白鹤寄脚”步，同时两臂屈肘，左右两手合抱停于左腋窝前侧，左手成鹤翅掌，掌指朝上，掌心朝前，右手握成点金拳，以拳峰紧贴于左手掌心，拳心朝下，两手成“将军挂印”势。两眼平视前方。(图二33)



二33

2.上动不停，左掌右拳从左腋窝前向正前方划弧推出，止于身体正前方，两手高与胸齐，拳掌距胸约30厘米。目视前方。(图二34)

要点：与第二动同。



二34



二35

二九、半月沉江

动作方法和要点与第三动同。(图二35)

三〇、收式

右脚不动，左脚向右脚并拢，两脚尖正朝前方，身体直立，同时两虎爪变掌下贴于两大腿外侧。眼向前平视。(图二36)



二36

第二套　十三太保

套路说明

“十三太保”也是永春白鹤拳的“拳母”套路之一，是在“七步三战”基础上进一步的功法训练套路。据《辞源》“太保”释：“官名，三公之一，位次太傅，历代皆置之。贾谊曰：保，保其身体。”古时“太”通“大”，故“太保”可理解为“大保身体”之意。该套路是运用五行枝手，在作进退的攻防中转身一周（360°），经过八卦乾、兑、离、震、坤、艮、坎、巽八个方位，有手用五行，脚踏八卦，五行加八卦等于十三的涵义，又因其由十三步的攻防动作所组成，故称“十三太保”。

该套路结构清晰，简单紧凑，攻防并重，手脚灵活，主要练习左右斜闪、进退转身的攻防和弹抖发劲，更兼有“微风拔树”、“青龙出水”、“白鹤献爪”、“虾蛄掷脚”等跌法弹法的训练，使该套路动静有法，起伏有序，气力相兼，刚柔相济，能予人以既灵巧又雄浑的感受。

动作名称

一、预备式
二、起式请拳
三、半月沉江
四、孩儿捧花
五、双枝昭阳
六、青龙出水
七、双枝昭阳
八、双龙探海
九、双枝昭阳
一〇、拨水求鱼
一一、白鹤冲天
一二、昭阳散弹
一三、青龙出水
一四、双枝昭阳
一五、双龙探海
一六、双枝昭阳
一七、拨水求鱼
一八、白鹤冲天
一九、昭阳散弹
二〇、青龙出水
二一、双枝昭阳
二二、双龙探海
二三、双枝昭阳
二四、拨水求鱼
二五、白鹤冲天
二六、昭阳散弹
二七、青龙出水
二八、青龙出水
二九、青龙出水
三〇、砧鞋出线
三一、白鹤剪翼
三二、虾蛄掷脚
三三、白鹤摇胛
三四、白鹤搧胛
三五、白鹤弹翅
三六、霸王开弓
三七、白鹤扑翼
三八、青龙卷水
三九、微风拔树
四〇、双枝昭阳
四一、双龙探海
四二、双枝昭阳
四三、拨水求鱼
四四、白鹤冲天
四五、昭阳散弹
四六、青龙滚水
四七、走马回枪
四八、青龙出水
四九、狸猫洗脸
五〇、白鹤献爪
五一、收式请拳
五二、半月沉江

五三、收　式

动作说明

一、预备式

设起势时面朝南。两脚并拢，两腿直立，上身正直，两臂自然下垂于身体两侧，两手自然分开贴于大腿外侧，眼向前平视。(图三1)

要点：头要端正，下颏内收，提裆、收腹、挺胸、沉肩、直腰、敛臀(拳谱曰：“吊膀胱、起丹田、献八卦”，“落大椎、插腰力、夹尾椎”)。

三1

二、起式请拳

1.左脚向左前方上小半步，左脚尖外展 45°，微屈膝，重心左移，右脚随即左移向前圈脚上半步，以脚尖虚点地面成寄脚步（脚步动作为“白鹤寄脚”，如以平马请拳，此动作可不做)。同时两臂屈肘，两手合抱停于左腋窝前侧，左手成鹤翅掌，掌指朝上，掌心朝前；右手握成点金拳，拳峰紧贴左手掌心，拳心朝下（手上动作为“将军挂印”)，两眼向前平视。(图三 2）



三2



2. 上动不停，左掌右拳从左腋窝前向正前方划弧推出，两手高与胸齐，拳掌距胸约30厘米，两眼平视前方。(图三3)

要点：①请拳中的"白鹤寄脚"和"将军挂印"为一个动作的两个部分，演练时要一气呵成。②相贴的右拳左掌从

三3

左腋窝前向体前推出时，要"沉肩坠胛"，速度不宜太快，要运劲推出。

三、半月沉江



三4

左脚不动，右脚后退与左脚平行站立，两脚距离与肩同宽，左脚尖随即内扣，使两脚尖朝正前方，两膝微屈成平马；同时两臂外旋，两手向左右分开，两肘后张，两手分至两胸外侧时成虎爪，爪心朝上，随即两臂迅速内旋使爪心朝下，以两爪根为力点向下猛力按压，止于两大腿前侧。两眼平视前方。(图三4)

要点：两虎爪向下按压时，要配合呼气，使气沉丹田，发出沉劲。

四、孩儿捧花



步型不变。两虎爪变成鹤翅掌，以掌根为力点，由大腿前侧向里向前上方划弧推托，高与胸齐，掌心朝上，指尖朝外，两肘下沉内夹，两肘尖距离身体一拳许，如捧物状。目视前方。(图三5)

三5

五、双枝昭阳

两肘不动，两臂微内旋，两腕用力下沉坐节。（图三6）

要点和击法同“七步三战”中的“双枝昭阳”。

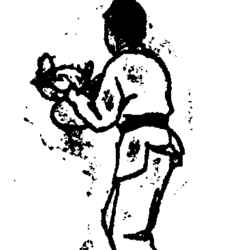


三6

六、青龙出水（右斜角摇）

以两脚跟为轴，身体右转45°面朝西南，成右不丁不八马，同时随转体向右做“中盘摇”。（图三7）

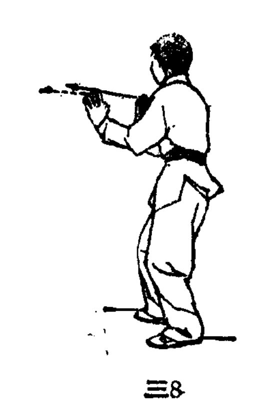
要点：摇手动作要与转体一致。其余要点和击法同基本手法之“中盘摇”。



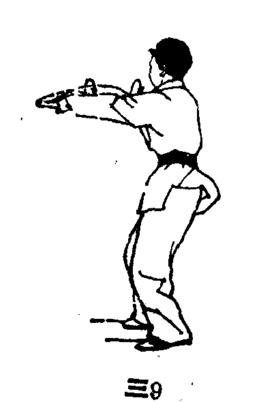
三7

七、双枝昭阳

步型不变。左掌略向右平摆，右掌掌心朝下，向左下方穿至左前臂下侧时，右前臂迅速外旋，使右掌心朝上，以桡骨侧为力点，向右侧横挑，随即两腕同时坐节成“双枝昭阳”势。目视前方。（图三8）



三8



三9

八、双龙探海

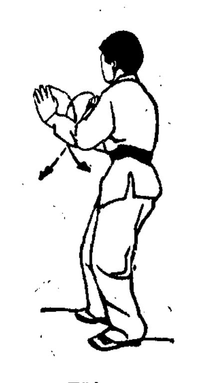
步型不变。两臂内旋，使两掌心转朝下，掌指朝前，以指尖为力点向前镖出成双阴镖手，高与肩平。目视前方（图三9）

要点：同“七步三战”中的“双龙探海”。

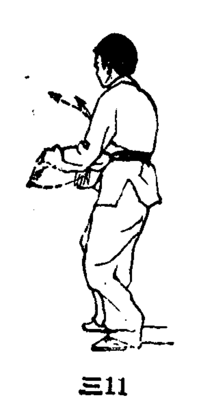
九、双枝昭阳

步型不变。两臂外旋回收，两腕下沉坐节成“双枝昭阳”势。（图三10）

动作方法和要点同“七步三战”中的“双枝昭阳”。



三10



三11

一〇、拨水求鱼

步型不变。两前臂微外旋，在胸前交叉，左臂在上，两掌心均朝上，随即两臂内旋成鹤头掌，使两掌心斜朝后，两掌指斜朝下，以两掌外侧缘为力点，向左右两侧下方用力拨开，两掌分别止于两大腿前外侧，掌心朝后，掌指朝下。目视前下方。（图三11）

击法要点：对方用双掌或双拳同时击我腹部时，我用拨水求鱼式向左右拨开其双拳后，速用两掌推击其腹部。（图三12、三13）



三12



三13

一一、白鹤冲天

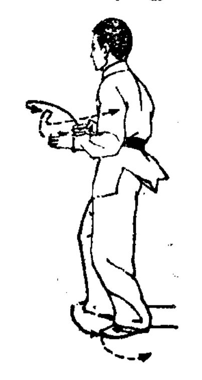
步型不变，两臂外旋，两鹤头掌变鹤翅掌回收，经腹前向上穿起，两掌指尖朝上，掌背相向，掌尖高与肩齐。目视两手。（图三14）

要点：两掌上穿时，两肘尖要内夹。



三14

一二、昭阳散弹

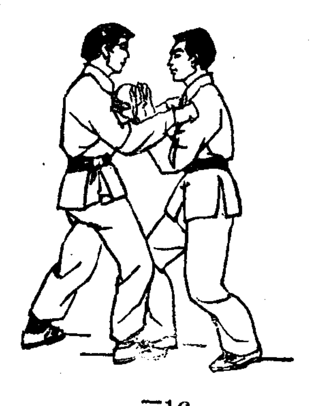


三15

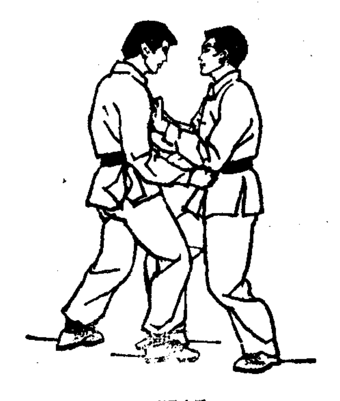
上动不停。两前臂内旋，下落至胸前时，两鹤翅掌迅速抓成虎爪，从上向下向里猛力回抓，两爪与腹同高，爪心朝前，虎口朝上，两前臂贴紧身体两侧时，两爪松开成鹤翅掌，以两掌根为力点向前弹击。目视前下方。（图三15）

要点：该动的虎爪回抓与弹击要连贯完成，所谓弹击即两爪向前一弹即收，弹击要富有弹性，表现出"虾蛄弹"的动态。

击法要点：当对方双拳向我胸部击来时，我即用"白鹤冲天"掌穿入对方两臂之间，向左右格开其臂，并用两虎爪抓住对方两臂或胸部往回往下猛力扯带（闽南话俗称"下摘"），使对方重心前倾，随即用两掌根向对方胸腹部弹击。（图三16、三17）



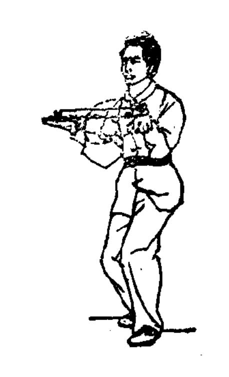
三16



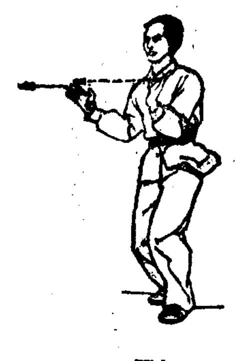
三17

一三、青龙出水(左斜角摇)

以两脚跟为轴，身体左转90°，面朝东南方。两手向左侧做青龙出水(中盘摇)，方法同第六动，惟左右手交换。(图三18)



三18



三19

一四、双枝昭阳

步型不变。右掌向左平摆，左掌掌心朝下，向右穿至右前臂下时，左前臂迅速外旋，使左掌心朝上，以桡骨侧为力点，向左侧横挑；随即两腕同时坐节成“双枝昭阳”势。目视前方。(图三19)

要点：同“七步三战”的“双枝昭阳”势。

一五、双龙探海

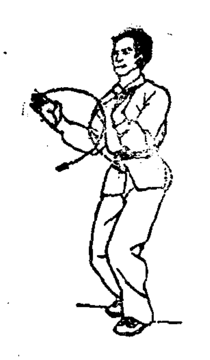
步型不变。两臂内旋，使两掌心朝下，掌指朝前，以指尖为力点向前镖出成双阴镖手，手高与肩平。目视前方。(图三20)

要点：同“七步三战”的“双龙探海”。



三20

一六、双枝昭阳



三21

步型不变。两臂外旋回收，两肘收至两肋前，距身体一拳许，两掌心斜朝上，掌指斜朝外，随即坐节成“双枝昭阳”势。目视前方。（图三21）

要点：同“七步三战”的“双枝昭阳”势。

一七、拨水求鱼

步型不变。两前臂微外旋在胸前交叉，左臂在上，两掌心均朝上；随即两臂内旋成鹤头掌，使两掌心斜朝后，两掌指斜朝下，以两掌外侧缘为力点，向两侧前下方用力拨开，两掌分别止于两大腿前外侧，掌心朝后，掌指朝下。目视前下方。（图三22）

要点：同第一〇动。



三22

一八、白鹤冲天

步型不变。两臂外旋，两鹤头掌变鹤翅掌内收，经腹前向上穿起，两掌指尖朝上，掌背相向，掌尖高与眉齐。目视两手。（图三23）

要点：同第一一动。



三23

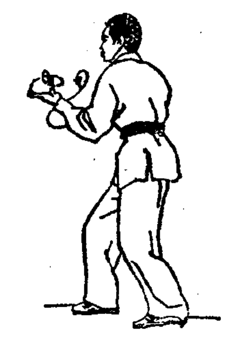
一九、昭阳散弹

步型不变。两前臂内旋下落至胸前，两鹤翅掌迅速抓成虎爪，从上向下向里猛力回抓，两爪与腹同高，爪心朝前，虎口朝上，两上臂贴紧身体两侧，随即两爪松开成鹤翅掌，以掌根为力点，向前弹击。目视前下方。(图三24)

要点：同第一二动。



三24

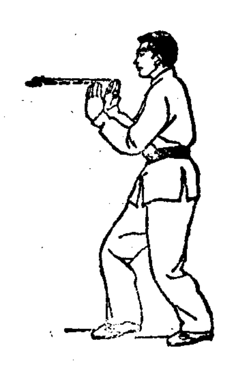


三25

二〇、青龙出水(归中摇)

左脚尖微内扣，右脚向正前方上步成不丁不八马，身体右转，两手随上体右转做"中盘摇"。目视前方。(图三25)

要点：同第六动。



三26

二一、双枝昭阳

步型不变。左掌向右平摆，右掌掌心朝下，向前穿至左前臂下时，右前臂迅速外旋，使右掌心朝上，以桡骨侧为力点，向右前方横挑，随即两腕同时坐节成"双枝昭阳"势。目视前方。(图三26)

二二、双龙探海

同第八动“双龙探海”。（图三27）



三27

二三、双枝昭阳

同第九动“双枝昭阳”。（图三28）



三28

二四、拨水求鱼

同第一〇动“拨水求鱼”。（图三29）



三29

二五、白鹤冲天

同第一一动"白鹤冲天"。（图三30）



三30



三31

二六、昭阳散弹

同第一二动"昭阳散弹"。（图三31）

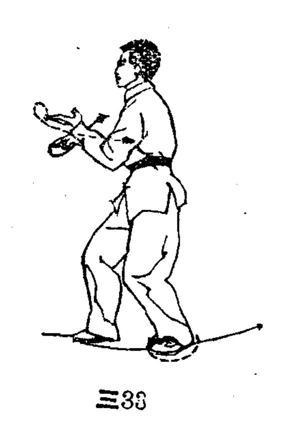


三32

二七、青龙出水（左摇满门）

右脚向后做割扫脚退步，左脚原地提起做逆时针的小圈脚，成左不丁不八马，两手向左摇手。目视前方。（图三32）

要点：同第六动"青龙出水"，惟左右手交换。



三33

二八、青龙出水（右摇满门）

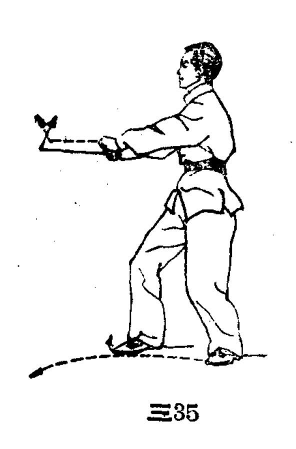
左脚向后做割扫脚退步，右脚原地提起做顺时针的小圈脚，成右不丁不八马，两手向右摇手。目视前方。（图三33）



三34

二九、青龙出水（左摇满门）

同第二七动。（图三34）



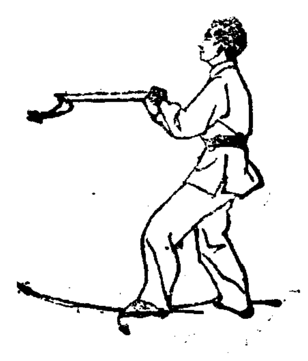
三35

三〇、砧鞋出线

左脚尖外展45°，右脚上步成右不丁不八马。同时两臂内旋，两掌握成拳，拳心朝下，拳眼朝里，两拳攥紧分别向左右用力拉开。拳心朝下，拳略低于胸，距身体四拳许，两拳间距三拳许。目视前下方。（图三35）

要点：两掌变拳分别向左右拉扯时，要有猛力拉扯之劲，以“砧鞋出线”为名即要求此动的用力方法象用针纳鞋底时两手用力扯线状。

三一、白鹤剪翼



图三36

右脚尖外展45°，左脚向前上步成左不丁不八马，两臂外旋以尺骨侧为力点，向胸前正中用力夹击，两臂左上右下在胸前交叉，拳心斜朝上，拳眼斜朝前，交叉点距离胸部两拳许，目视前方。（图三36）

要点：两臂向胸前夹击如同剪刀两刃相交般整齐一致，要边旋臂边内夹，沉肩微含胸以助发力。

三二、虾姑擗脚



图三37

左脚尖外展45°，右脚上步成右不丁不八马，同时两臂内旋微内收，两拳变掌，掌心朝下，身体微下沉，以掌外缘为力点，向前下方切击，两掌高与腹齐，掌心朝下，掌指斜相对。目视前下方。（图三37）

要点：向前下方切击时，肩胛骨猛力下沉，催两臂之力向前推切对方腹部，同时配合发出“咳”声，以气催力。

三三、白鹤摇胛



图三38

1.步型不变。两臂外旋，两掌变拳，回收经腹前上搅停于胸前，夹肘，两前臂斜立于胸前，间距两拳许，拳心朝后。目视前方。（图三38）

2. 上动不停，上体左转，左前臂以桡骨侧为力点，右前臂以尺骨侧为力点，随转体同时向左侧格击。目视前方。（图三39）



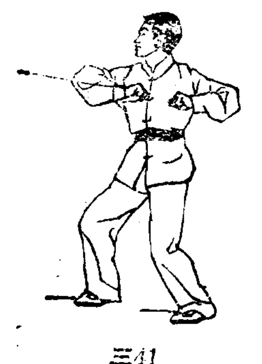
三39



三40

3. 上动不停，上体右转，右前臂以桡骨侧为力点，左前臂以尺骨侧为力点，随转体向右侧格击。目视前方。（图三40）

要点：①两臂回收上搅时，两肘要内夹，两掌变成拳时，手指要用力边收边抓握。②左右格打要借转腰蹬地之力。



三41

三四、白鹤搧肿

步型不变。上体微下沉并左转，同时右肘向外扬起，高与肩齐，随上体左转，以右肘尖为力点向右横撞，右拳心朝下，拳眼朝里；左肘亦随转体外扬举起，左拳心朝下，高与肩齐。目视右肘。（图三41）

要点：搧肿时上臂与前臂要夹紧，两臂要在同一水平面上。

三五、白鹤弹翅

步型不变。右臂由屈到伸，以右拳背为力点，向右前方弹击。拳高与肩平，拳眼朝上，左拳仍停于左腋前，目视右拳。（图三42）


三42

要点：弹击时手臂要有明显的放松、紧张、再放松过程。此动亦可用掌，以掌背为力点向前弹击。

三六、霸王开弓


三48

步型不变。上体右转，右臂外旋，右拳迅速收回腰间，同时左臂内旋以尺骨侧为力点经右臂上方向前下方削出；左肘屈成120°角，左拳心朝下，拳眼朝里。目视前方。（图三43）

要点：左臂的内旋前削与右臂外旋回收要协调一致，两前臂有一交叉过程。

三七、白鹤扑翼

右脚跟蹬地，左脚尖稍外展，上体左转90°，左拳变鹤翅掌向里、向下、再向上、向左划弧挑起，止于左肩前，掌心斜朝后，指尖斜朝左；同时右拳变掌以掌外缘为力点从腰间向下切掌，止于右大腿外侧，掌心朝后，指尖斜朝下。目视前方。（图三44）


三44



三45

三八、青龙卷水

右脚向左前方移半步，身体左转90°；左脚向左后方撤半步成不丁不八马。同时左臂内旋使掌心朝下，右臂外旋使掌心朝上，向左侧划弧，左手平行向左砍，左臂与肩同高，右臂略低于左臂，掌指均朝前。目视两掌。（图三45）

要点：①转身与横砍不能间断；②两臂横砍时，左肘要外扬，使左上臂与左前臂在一个平面上，力点落在前臂尺骨侧和掌外缘，右肘下沉，力达右掌外缘。

三九、微风拔树

1.重心前移落于左脚，两手不动，右脚从后向右、向前、向左擦地划弧扫起。（图三46）



三46

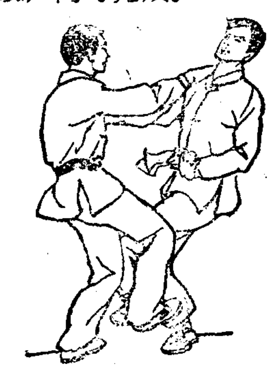


三47

2.上动不停。右脚向前落地成右不丁不八马，同时左臂外旋使左掌心朝上，右臂内旋使右掌心朝下，两手以掌外缘为力点向右前方横砍，右臂与肩同高，左臂略低于右臂，两掌心相向，指尖均朝左前方。目视前方。（图三47）

要点：①右脚擦地划弧扫起时，脚尖要边扫边内勾。②右脚落地与两臂向右横砍要上下一致，同时完成。

击法要点：对方左脚在前站立，我以右脚内侧勾扫其左脚后脚跟，趁其身体后倾失去重心之际，我速上步用掌将其击倒。（图三48）



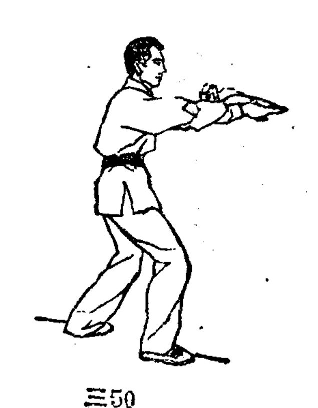
三48

四〇、双枝昭阳

同第七动“双枝昭阳”。（图三49）



三49



三50

四一、双龙探海

同第八动“双龙探海”。（图三50）



三51

四二、双枝昭阳

同第九动“双枝昭阳”。(图三51)

四三、拨水求鱼

同第一〇动“拨水求鱼”。(图三52)

三52



三53

四四、白鹤冲天

同第一一动“白鹤冲天”。(图三53)

四五、昭阳散弹

同第一二动"昭阳散弹"。（图三54）



三54



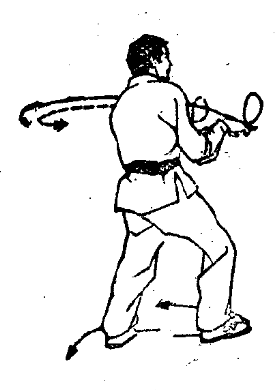
三55

四六、青龙滚水（下摇）

动作方法与基本手法之"下盘摇"同。（图三55）

四七、走马回枪

以两脚跟为轴，右脚尖外展，左脚尖内扣，上身右后转约135°，左臂外旋，左掌心朝上，随转体向右平摆，掌与胸同高，右臂内旋，右掌变成单枝，随转体向右下方点凿。目视右手。（图三56）



三56

要点：转体时要配合呼气猛喝一声"咳"进行点凿，以气催力，吐气生威，要有弹动，一点即回。

四八、青龙出水（中摇）

以两脚跟为轴，左脚尖外展，右脚尖内扣，上体左转90°，两手向左做中盘摇。（图三57）



三57

动作方法和要点同基本手法之"中盘摇"。

四九、狸猫洗脸

1.左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马。同时两前臂外旋，从左胸前向右前上方穿出。目视右掌。（图三58）



三58



三59

2.上动不停。右前臂内旋，两掌猛然抓握变成虎爪。（图三59）

3.上动不停，两虎爪下抓至腹前，左爪在下，右爪在上，右爪心斜朝前，掌指朝上，高与胸齐；左爪心斜朝右前方，掌指朝下，高与腹齐。目视前方。（图三60）



三60



三61

五〇、白鹤献爪

上动不停，两爪松开成鹤翅掌，以掌根为力点向右斜前方弹击。（图三61）

要点“狸猫洗脸”动作两手划弧的幅度要上不过眉，下不过脐。“狸猫洗脸”和“白鹤献爪”是一连贯的先防后攻动作，两动要一气呵成。

击法要点：当对方右腿在前以右拳向我胸部击来时，我用右臂向右化解并下压其臂，随即右掌变虎爪抓住对方领口，以左虎爪抓住或以爪根封住其右肘，先往回猛抓（摘）再向右斜前方弹去。

注：用此招时应配合用膝撞方法。如我右膝小叠进步踏进对方裆中时，用右膝猛力撞击对方右膝内侧，在其失去平衡时，我再速用小叠进步逼近对方发劲弹击，使其跌仆。此招又称“暗腿牛仔头”。



三62

五一、收式请拳

1.左脚不动，右脚向后偏左方回收半步，以脚尖虚点地面成“白鹤寄脚”步。同时两臂屈肘，左掌右拳合抱停于左腋窝前侧，左鹤翅掌掌指朝上，掌心朝前；右点金拳以拳峰紧贴左手掌心，拳心朝下，两手成“将军挂印”势。两眼平视。（图三62）

2.上动不停。左掌右拳从左腋窝前向正前方划弧推出，两手高与胸齐，拳掌距胸约30厘米。目视前方。（图三63）

要点：同第三动。



三63



三64

五二、半月沉江

动作方法和要点同第三动“半月沉江”。（图三64）

五三、收式

右脚不动，左脚向右脚并拢，两脚尖正朝前方，身体直立。同时两虎爪变掌下贴于大腿外侧，向前平视。（图三65）



三65

第三套　八分寸法

套路说明

“八分寸法”为永春白鹤拳高级套路之一。

“八”者量词也，乃指将我单（双）手不同部位寓以鹤头、鹤嘴、鹤颈、鹤脖、鹤翅之名，形象化地做出：白鹤伸颈”、“单（双）枝昭阳”（缩颈）、鹤翅横扫、“鹤翅裁腰（白鹤剪翅）”、“白鹤引颈”、“白鹤冲天”、“白鹤缠脖”、“白鹤圈头”等八个手法动作。

“分”者乃从一点而及其余，向外引伸触类之意也，即以身腰（从子午中线）为中心向外分别对上下左右出入六个不同方向（称“六门”）进行“消迭收除展转反侧”的攻防化解技术训练。

“寸”者不满尺也，即谓短促之寸劲（爆发力），因不满尺者故谓之“寸”。

“法”者道理、方法也，即发放“寸劲”之原理和方法。

总之，“八分寸法”其意即为假手上八个动作之名，以身腰为轴，行向外做“消迭收除展转反侧”寸劲节力发放方法之实。

此套路以手上八个动作为主，配合了三盘马势的进退转身走闪、跳跃颠步诈败、起腿跌法、弹摘扣除等永春白鹤拳手法腿法而形成。因其手法多、步法活，弹抖的寸劲节力尤为突出，诚能集技法之精华，恰如其分地运用吞吐浮沉、刚柔相济之机，充分体现永春白鹤拳之风格特点，故是一个技击性较强的优秀套路。

动作名称

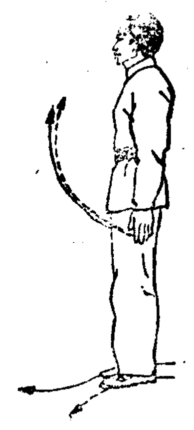
一、预备式
二、起式请拳
三、半月沉江
四、孩儿捧花
五、双枝昭阳
六、观音叠座
七、白鹤护巢
八、白鹤弹翼
九、白鹤护巢
一〇、白鹤弹翼
一一、半月沉江
一二、铰刀剪芙蓉
一三、蝴蝶双飞
一四、拨水求鱼
一五、千斤称出
一六、昭阳坠落
一七、八分寸法
一八、单枝昭阳
一九、八分寸法
二〇、单枝昭阳
二一、八分寸法
二二、单枝昭阳
二三、狸猫洗脸
二四、白鹤献爪
二五、狸猫洗脸
二六、白鹤献爪
二七、狸猫洗脸
二八、白鹤献爪
二九、砧鞋出线
三〇、白鹤剪翼
三一、霸王开弓
三二、白鹤盖膊
三三、白鹤扑翼
三四、青龙滚水

三五、青龙出水
三六、双枝昭阳
三七、八分寸法
三八、双枝昭阳
三九、八分寸法
四〇、双枝昭阳
四一、八分寸法
四二、狗子腠身
四三、回龙进宝
四四、回龙进宝
四五、回龙进宝
四六、砧鞋出线
四七、白鹤剪翅
四八、利刀削竹
四九、白鹤扑翼
五〇、青龙滚水
五一、回马单枪
五二、青龙出水
五三、电母闪烁
五四、鸭子汆水
五五、雷公上树
五六、蜈蚣吐珠
五七、秋风扫地
五八、流星赶月
五九、牵牛过岸
六〇、孩儿挑山
六一、力士脱靴
六二、仙人打鼓
六三、白鹤伸颈
六四、鹤翅垂落
六五、白鹤弹翼
六六、白鹤吻嘴
六七、一点露珠
六八、孩儿抱斗
六九、收式请拳
七〇、半月沉江
七一、收式

动作说明

一、预备式

同“十三太保”第一动“预备式”。（图四1）



二、起式请拳

同“十三太保”第二动“起式请拳”。(图四2、四3)



四2



四3

三、半月沉江

同“十三太保”第三动“半月沉江”。(图四4)



四4

四、孩儿捧花

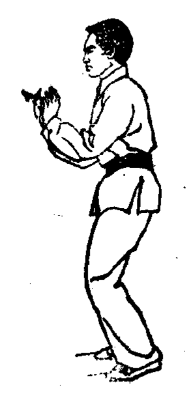
同“十三太保”第四动“孩儿捧花”。(图四5)



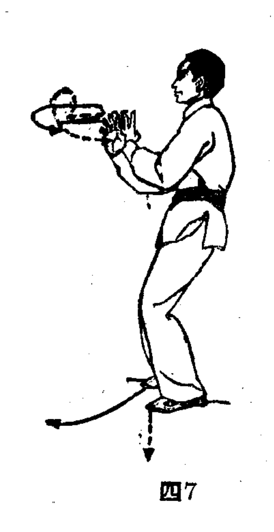
四5

五、双枝昭阳

同"十三太保"第五动"双枝昭阳"。（图四 6）



四6



四7

六、观音叠座

两鹤翅掌变单枝，两手往里略往下回收经腹前划弧往前略向上推出，在胸前腕关节相叠，掌指朝上，掌背相靠交叉，左手在上；随即两手以掌外缘为力点下沉，掌指高与胸齐。目视前方。（图四 7）

要点：完成"观音叠座"时，应体现两腕的沉劲。

击法要点：如对方拳脚进击我腹部时，我用此动下压化解，还可用两单枝向上戳点对方颏下咽喉。

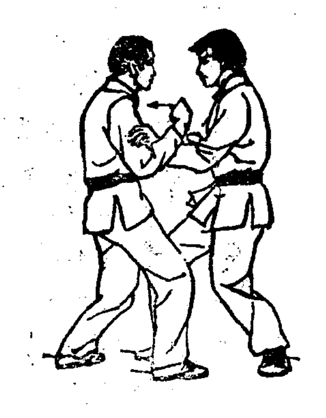

图四8

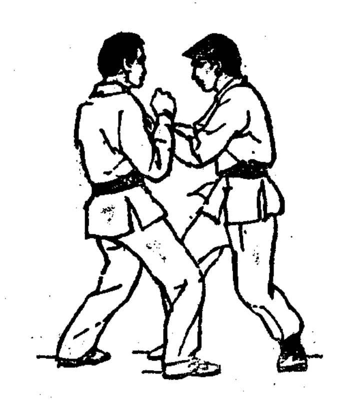
七、白鹤护巢

左脚向左踏出半小步，右脚随之向左再向前圈脚上步成右不丁不八马（此动作叫“画眉踏架”），左手变鹤头手向左横摇，掌心朝下，掌指斜朝左，鹤头高与胸齐；右前臂外旋，掌握成拳，略向下、向右、向上划弧，以尺骨侧为力点向左格击，拳心朝内，拳面朝上，高与肩齐（手上动作叫“白鹤护巢”）。目视前方。（图四8）

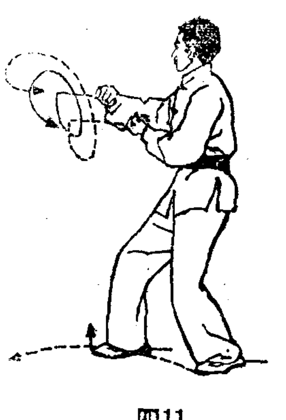
要点：画眉踏架应做到步快身不浮，应与白鹤护巢同时协调完成；左鹤头手横摇，右臂格击时应借助拧腰转体之力。

击法要点：当对方两手抓住我两上臂时（图四9），我左鹤头手向左摇开敌之右手，右臂格击对方之左前臂，使之松脱。（图四10）


图四9


图四10

八、白鹤弹翼



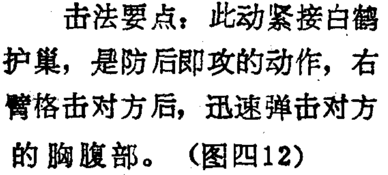
四11

步型不变，右前臂内旋，使拳心朝下，拳眼朝里，回收至胸前，左前臂外旋，鹤头手变平拳，收至左腹前，拳心朝上，拳眼朝左前方；随即以右前臂尺骨侧、右拳轮和左拳面为力点向右前方弹击，右前臂高与胸齐，上臂、前臂约成135°弓状，左拳高与腹齐。目视右前方。（图四11）

要点：右臂呈弓状弹击时要有上架前弹之意，左平仰拳要有“出箭”之意。左拳右臂弹击时形似弓箭，故俗称“横弓出箭”。



四12



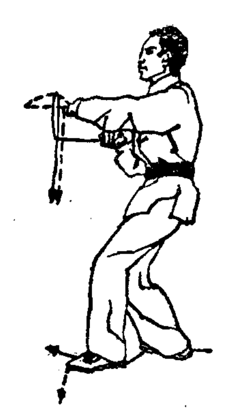
击法要点：此动紧接白鹤护巢，是防后即攻的动作，右臂格击对方后，迅速弹击对方的胸腹部。（图四12）

九、白鹤护巢



四13

同第七动“白鹤护巢”，惟方向相反，手脚动作左右变换。（图四13）



四14

一〇、白鹤弹翼

同第八动“白鹤弹翼”，惟方向相反，手脚动作左右变换。（图四14）

一一、半月沉江

左脚向左前方移半步，右脚上步与左脚平行，两膝微屈成平马；左臂外旋，两拳心朝上回收至胸侧成虎爪，爪心朝上，随即两臂内旋使爪心朝下，以两掌掌根为力点向下猛力按压，止于两大腿前侧。目视前方。（图四15）

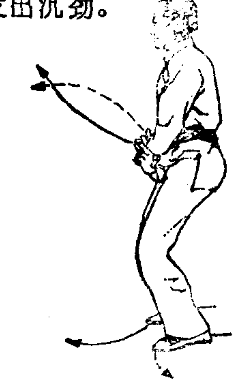


四15

要点：两手成虎爪向下按压时，身体不下坐，而要结合气下沉发出沉劲。

一二、铰刀剪芙蓉

步型不变，两虎爪变成单枝指，掌心朝下，拇指朝内，掌指斜朝外，两掌左上右下交叉于腹前，成剪刀状，高与裆齐。目视前下方。（图四16）



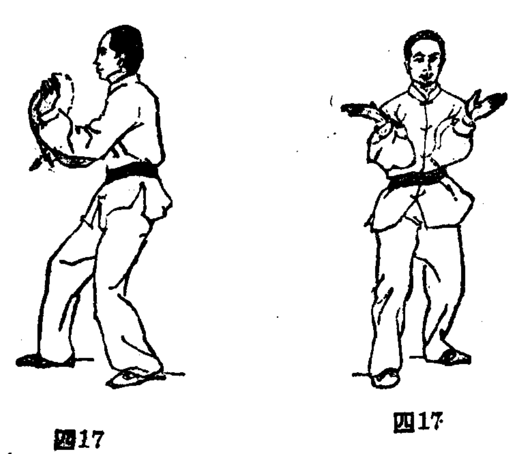
四16

要点：两掌根贴近裆部，两手铰剪时要迅速有力，力达两前臂桡骨侧。

击法要点：该动为对方用拳脚进击我裆腹部时的化解动作。

一三、蝴蝶双飞

左脚尖外展45°，右脚向左前方圈脚上步成右不丁不八马。同时两手边外旋边由下向前上方穿伸，并以两前臂桡骨侧为力点向左右分开，指尖斜朝上，掌心斜朝里，指尖高与肩齐。目视前方。（图四17、附图四17）



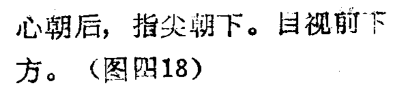
四17　　四17

要点：两肘要内夹，两臂向左右分开时要发出挑劲。

击法要点：该动承上势。当对方攻击我裆部时，我两手下防，对方又击我胸部，我用蝴蝶双飞势挑开对方之来手。

一四、拨水求鱼

步型不变，两前臂左上右下在胸前交叉，内旋使掌心斜朝里，掌指斜朝下，两鹤翅掌变鹤头掌以前臂尺骨侧和掌外缘为力点向下经腹前向左右用力拨开，止于大腿前外侧，掌


心朝后，指尖朝下。目视前下方。（图四18）

击法要点：对方用双拳同时击我腰腹部时，我用拨水求鱼势向左右拨开其双拳。



四18

一五、千斤称出

步型不变，两鹤头掌同时以鹤头为力点向前上方顶出，两掌心相对，指尖朝前下方，鹤头高与肩齐。目视前方。（图四19）

要点：沉肩顶腕发出抖劲。



四19



四20

一六、昭阳坠落

步型不变，两手变鹤翅掌，两肘内收，两腕同时“坐节”成双枝昭阳势。目视前方。（图四20）

要点：同基本姿势之双枝昭阳势。

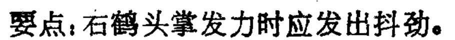
一七、八分寸法（右单）

1．白鹤伸颈



图四21

步型不变，右手成鹤头掌，以鹤头为力点向前上方抖出，掌心朝左，掌指斜朝下，鹤头高与肩齐；左手在右手前抖的同时略回收右摆补扶于右前臂内侧，掌心朝右，指尖朝上，高与胸齐。目视前方。（图四21）



要点：右鹤头掌发力时应发出抖劲。

击法要点：当对方右手抓住我右腕时，我右手缠住对方之腕，以鹤头发出顶抖寸劲使对方脱手，进而抖击对方胸部，也可趁势以四指插击对方。



图四22

2．单枝昭阳

步型不变，右手回收，坐节挑掌成鹤翅掌，左掌略回收于腹前，成“单枝昭阳”势。目视前方。（图四22）

击法要点：“身力”微下沉，守住自己，有手扣对方手腕下沉后拖之意。

3．鹤翅横扫



图四23

步型不变，右前臂外旋使掌心朝上，指尖斜朝右，以掌外缘（掌刀）为力点向左平切，止于左胸前；左掌随势略向左移，仍补扶于右肘内侧。目视右掌。（图四23）

4.白鹤引颈

步型不变，右鹤翅掌以鹤头和桡骨侧为力点向右抖劲（引颈），指尖朝左，高与胸齐；同时左掌以掌外缘为力点向前推出，掌指斜朝上，掌心朝右。目视前方。（图四24、附四24）



图四24



附图四24

要点：右掌向右“引颈”要配合向右拧腰发出抖劲，左掌前推时，左臂不要伸直。

5.鹤翅栽腰



图四25

步型不变，上体微左转，右鹤头掌以四指为力点向左下方插击；左掌随转体收回立于左胸前，指尖朝上，掌心朝右，目视右掌。（图四25）

击法要点：4、5两动为一连贯动作。当我右腕被对方抓握时，我右鹤翅掌以鹤头和桡骨侧为力点向右用力抖落其手，同时左掌向右侧推格其右肩或切击其肋部；也可用四指戳击其腰肋部。

6.白鹤冲天

步型不变，右手收至腹前成鹤翅掌，右肘下坠，我右臂外旋向前上方挑起，右掌略高于胸，掌指朝上，掌心斜朝右后方，同时左掌微向下移，护于右胸前，指尖朝上。目视前方（图四26）

要点：上挑要使右前臂斜立于胸前，力点在前臂桡骨侧。



四26

四27

7.白鹤缠脖

步型不变，右前臂内旋，右掌成鹤头掌，以掌外缘和尺骨侧前段为力点，向前、向下、向右划弧缠摇，停于身体右前方，掌心朝下，掌指斜朝前，右肘距腹前约一拳许，左掌随右臂运行仍补扶于右前臂内侧，掌心朝右，掌指尖朝上，高与胸齐。目视右手。（图四27）

要点；右前臂与地面平行，肘关节内夹。

8.白鹤圈头

步型不变，右鹤头掌向右向后复向左、向前沿顺时针划一平圆（饰），仍止于身体右前方，当完成动作的一瞬，右鹤头掌变成单枝指，掌心朝下，掌指斜朝前，鹤头高与腹齐；左掌仍随右臂运行补扶于右前臂内侧，掌心朝右，指尖朝上，高与胸齐。目视右掌。（图四28）



四28

要点：右手划圆平筛动作不宜过大，白鹤圈头动作应借助“筛腹”的力量使单枝指发出点凿的寸劲。

击法要点：6、7、8为一连贯动作，应一气呵成。当对方用拳直击我胸部时，我即以“白鹤冲天”势挑格来者；随即用“白鹤缠脖”势缠住对方手腕（粘桥）；当对方翻腕欲解脱再进击我胸腹时，我顺其势用“白鹤圈头”势化解对方的猛劲，在我得势之时速变单枝指点凿对方胸腹部。

一八、单枝昭阳

步型不变，右单枝指沉腕上挑变鹤翅掌略回收，成右单枝昭阳势。目视右掌。（图四29）

要点：见基本姿势之“单枝昭阳”势。

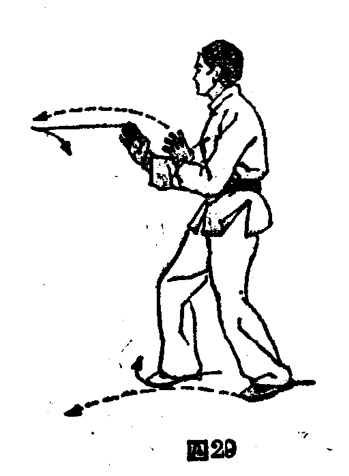
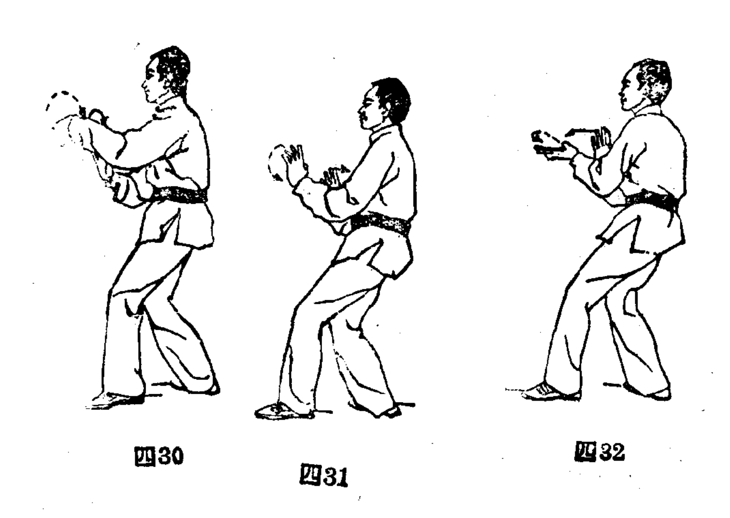


图29

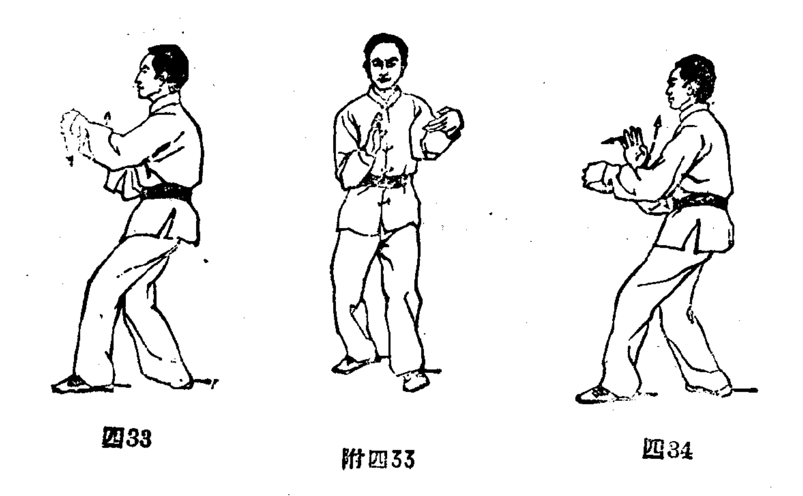
一九、八分寸法（左单）

右脚尖外展45°，左脚圈脚上步成左不丁不八马，左手做八分寸法。

八分寸法由白鹤伸颈（图四30）、单枝昭阳（图四31）、鹤翅横扫（图四32）、白鹤引颈（图四33、附四33）、鹤翅裁腰（图四34）、白鹤冲天（图四35）、白鹤缠脖（图四36）、白鹤圈头（图四37）八法组成，其动作方法和要点及击法要点与第一七动八分寸法（右单）同，惟左右手脚动作互换。



四30　四31　四32



四33　附四33　四34

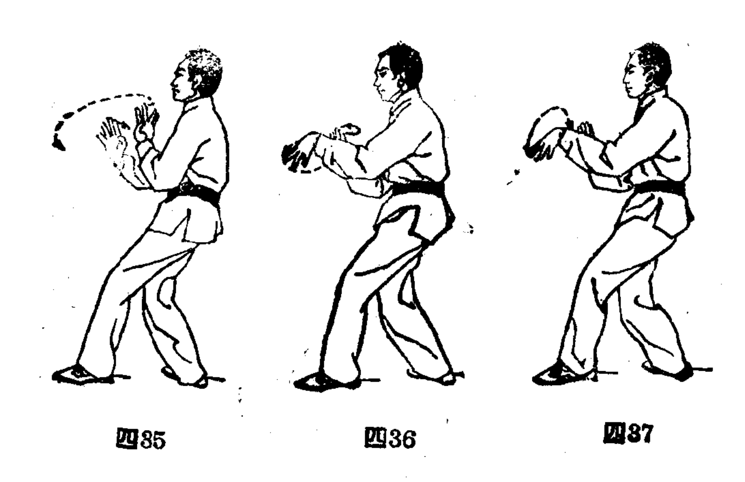


图35　　图36　　图37

二〇、单枝昭阳

同第一七动“八分寸法”中2.“单枝昭阳”；惟手脚动作左右互换。（图四38）

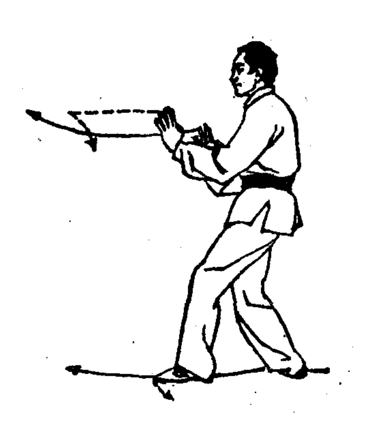


图38

二一、八分寸法（右单）

左脚尖外展45°，右圈脚上步成右不丁不八马，做右八分寸法，其方法同第一七动“八分寸法（右单）”。由白鹤伸颈（图四39）、单枝昭阳（图四40）、鹤翅横扫（图四41）、白鹤引颈（图四42、附四42）、鹤翅裁腰（图四43）、白鹤冲天（图四44）白鹤缠脖（图四45）、白鹤圈头（图四46）八法组成。

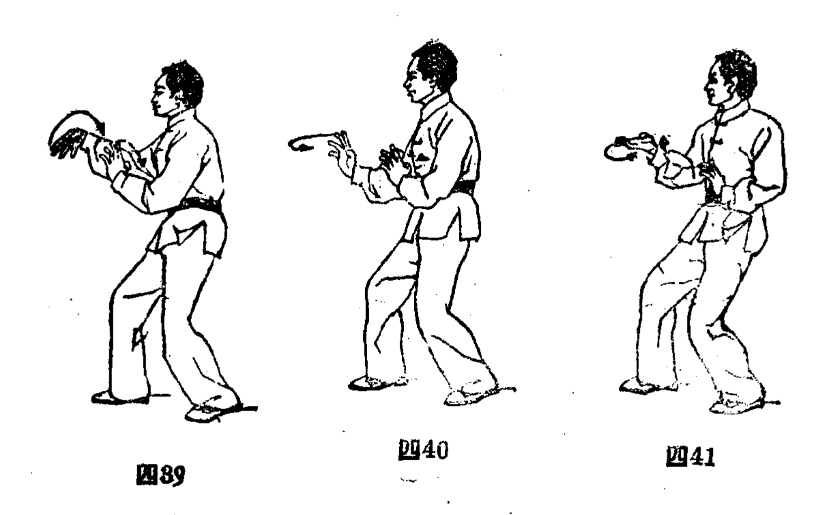


图39　图40　图41

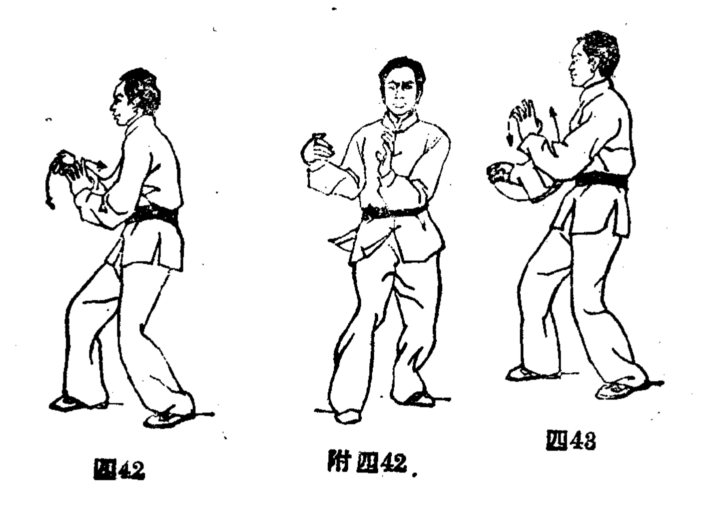


图42　附图42　图43



图四44



图四45



图四46

二二、单枝昭阳

同第一七动“八分寸法”之2.“单枝昭阳”。（图四47）



图四47



图四48

二三、狸猫洗脸（左）

1.右脚向后做割扫脚退步，左脚做小圈脚成左不丁不八马。同时两臂外旋向内、向上划弧使左掌置于面前，掌心朝左后方，指尖朝上，高与眉齐；右掌置于右胸前，掌心朝右后方，指尖朝上，高与肩齐。目视前方。（图四48）

2.上动不停，左前臂内旋，左鹤翅掌向前、向下、向里猛然抓握变成虎爪收于腹前，左肘距离左腹一拳许，爪心朝前；右手随左手划弧亦抓握成虎爪（左上右下），爪心斜朝左前方，目视左前方。（图四49）



四49

二四、白鹤献爪（左）

步型不变，左右两虎爪以掌根为力点向左前方弹击，边弹击边松开成鹤翅掌（图四50）



四50

要点："狸猫洗脸"时两手划弧的弧度要"上不过眉，下不过脐"。"狸猫洗脸"和"白鹤献爪"是连贯的先防后攻动作，两动要一气呵成。

击法要点：当对方左腿在前，以左拳向我胸部击来时，我用左臂向左化解，并下压其臂，随即左掌变成虎爪抓握对方领口，以右手虎爪抓住或用爪根封住其右肘，先往回抓再向左前方弹击。

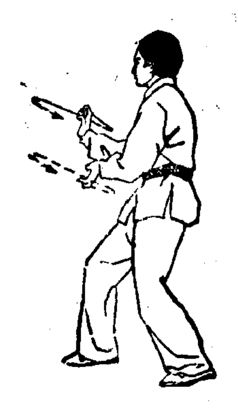
注：用"白鹤献爪"招时可配合着左膝往里撞击对方左膝，在其失去平衡时，我速用叠进步逼近对方弹击使其跌仆。此招又称"暗腿牛仔头"。

二五、狸猫洗脸（右）

左脚向后割扫退步，右脚做小圈脚成右不丁不八马。上肢动作与第二三动同，惟左右手脚动作互换。（图四51、四52）



四51



四52



四53

二六、白鹤献爪

上肢动作与第二四动同，惟左右手脚动作互换。（图四53）

二七、狸猫洗脸（左）

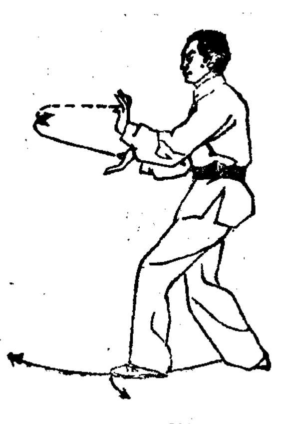
动作方法与第二三动同。（图四54、四55）



四55



四54



四56

二八、白鹤献爪

动作方法与第二四动同。

（图四56）

二九、砧鞋出线

左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马。同时两臂内旋，两掌握成拳交搭于胸前，拳心朝下，拳眼斜朝里，随后两拳分别向左右两侧用力拉开。拳心仍朝下，两拳略低于胸，两拳距离身体四拳许，两拳间距离三拳许。眼向前稍下方看。（图四57、四58）



四57



四58

要点：两掌变拳分别向左右拉时，要有拉扯劲，以"砧鞋出线"为名，要求此动的用力方法如纳鞋底时的用力扯线状。

三〇、白鹤剪翼

步型不变，两臂外旋，以尺骨侧为力点，向胸前用力夹击，两臂左上右下在胸前交叉，拳心斜朝上，拳眼斜朝前，交叉点距离胸部两拳许。目视前方。（图四59）

要点：两臂向胸前夹击如同剪刀两刃相绞般整齐一致，要边旋臂边内夹，沉肩、含胸以助发力。



四59

三一、霸王开弓

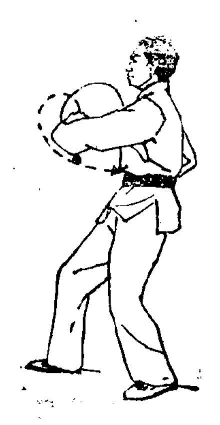


图60

步型不变，左臂内旋以尺骨侧为力点从右臂上方向前下方削出，左肘屈曲成120°角，左拳拳心朝下，拳眼朝里，与胸同高；同时右拳迅速回收至右腰间，拳心朝上。目视前方。（图四60）

要点：左臂前削与右拳回收要同时完成，借向右微转体之力打出脆劲。



图61

三二、白鹤盖膊

步型不变，左前臂外旋，左拳迅速回收至腰间，右臂屈肘上提至胸前，以尺骨侧为力点向前下盖压，前臂与腹距离三拳许，右拳拳眼斜朝上。目视前方。（图四61）

要点：左拳回收要快，右臂下压时身体要下沉助力。

三三、白鹤扑翼



图62

右脚脚跟蹬地，左脚尖稍外展，上体左转90°，左拳成鹤翅掌从腰间向里向下，再经右臂外侧向上、向左划弧挑起，止于左肩前，掌心斜朝后，掌指斜朝左。同时右拳变掌以掌外缘为力点经胸前划弧向右侧下方切击，止于右大腿外侧，掌心朝后，指尖斜朝下。目视右前方。（图四62）

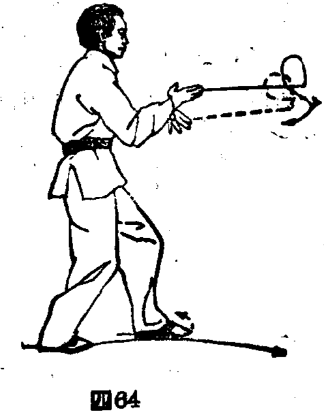
要点：左掌上挑和右掌下切要借助右腿蹬地和转体的力量。右掌下切要靠近身体。

三四、青龙滚水（下盘摇）

右脚向前移半步，身体左转90°，左脚向左后方撤半步成左不丁不八马，随上体左转，双手向左做下盘摇，目视左前方。（图四63、四64）



四63



四64

下盘摇的动作方法和要点同基本手法之下盘摇。



图65

三五、青龙出水（右摇鞆门）

左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马，两手向右做中盘摇。目视右前方。（图四65）

动作方法和要点同基本手法之中盘摇。

三六、双枝昭阳

步型不变，左掌稍向右平摆，右掌掌心朝下，向左前穿至左前臂下，右臂迅速外旋使右掌心朝上，以桡骨侧为力点，向右侧挑击；随即两腕坐节成双枝昭阳势。眼向前平视。（图四66）



四66

三七、八分寸法（右双）

1．双鹤伸颈

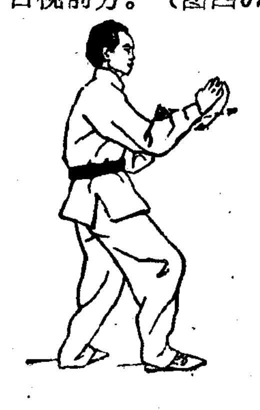
步型不变，双手成鹤头掌，以鹤头为力点，向前上方抖出，两掌心相向，掌指斜朝下，两手距离与肩同宽，高与肩平。目视前方。（图四67）



四67

2．双枝昭阳

步型不变，两臂略回收坐节成双枝昭阳势。目视前方。（图四68）



四68



图四69

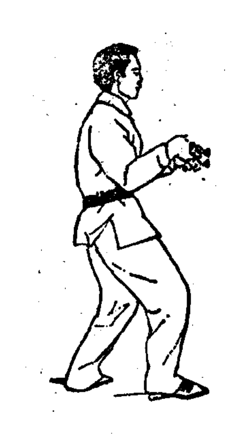
3．白鹤剪翅

步型不变，两前臂外旋，以尺骨侧为力点，向里用力夹击，左上右下在胸前交叉，两掌心均朝上，指尖朝前。目视两掌。（图四69）

要点：两臂向胸前夹击，如同剪刀之两刃相绞般整齐一致，并要边旋臂边内夹，沉肩、含胸以助发力。

4．双鹤引颈

步型不变，两臂向左右分开，两鹤翅掌以鹤头和桡骨侧为力点同时向两侧抖动，两指尖斜向前，两上臂夹紧身体，两前臂间距略宽于肩。（图四70）



图四70

5．鹤嘴相吻

步型不变，两掌以指尖为力点向腹前插击，两掌心朝后上方。（图四71、附图四71）



四71



四71

要点：4、5两动为一连贯动作。当我双腕同时被对方抓握时，我双手分向左右抖落其手，随即以掌指戳击其腰肋部。

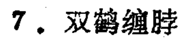
6．双鹤冲天



四72

步型不变，两臂同时外旋，两掌向里经胸前划弧上挑，两掌略高于胸，指尖朝上，两掌外缘斜朝后。目视前方。（图四72）

要点：上挑的着力点在两臂的桡骨侧；两前臂上挑至胸前时要向里夹，使彼此靠近。



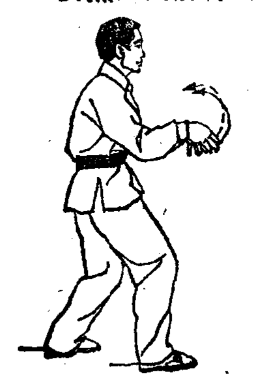
7．双鹤缠脖

步型不变，两前臂内旋，两掌均成鹤头掌，以掌外缘和尺骨侧前段为力点，分别向前、向下、向后方划弧缠摇，停于身体两侧前方，高与腹齐，掌心朝下，指尖朝前下方。眼看两手。（图四73）



四73

要点：两前臂与地面平行，两肘要内夹。



四74

8．双鹤圈头

步型不变，两掌分别向外、向后、向里、向前划一平圆（外旋），止于原位，在完成动作的一瞬，两鹤头掌变成单枝指，掌心仍朝下。目视前下方。（图四74）

动作要点同第一七动“八分寸法（右单）”之“白鹤圈头”。

三八、双枝昭阳

步型不变，两手“坐节”成双枝昭阳势。（图四75）



四75

三九、八分寸法（左双）

右脚外展45°，左脚圈脚上步成左不丁不八马，做“八分寸法（左双）”。

此动由双鹤伸颈（图四76）、双枝昭阳（图四77）、白鹤剪翅（图四78）、双鹤引颈（图四79）、鹤嘴相吻（图四80、附四80）、双鹤冲天（图四81）、双鹤缠脖（图四82）、双鹤圈头（图四83）八法组成，其动作方法和要点及击法要点与第三七动“八分寸法（右双）”同。

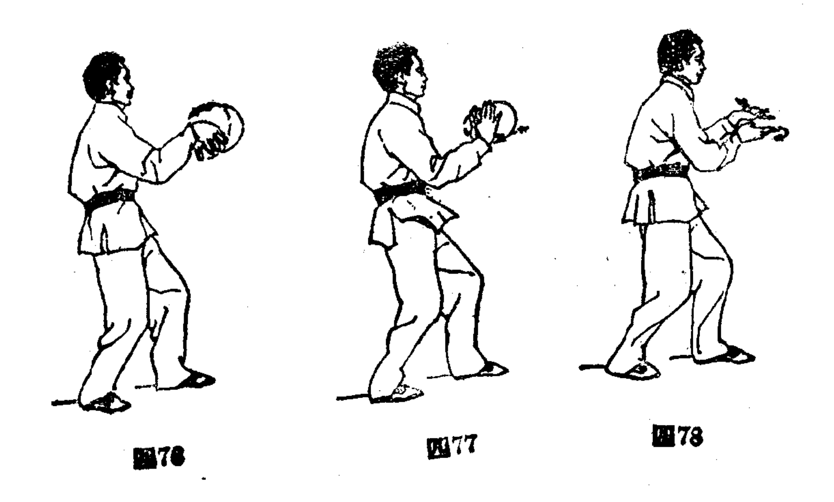


图76　图77　图78

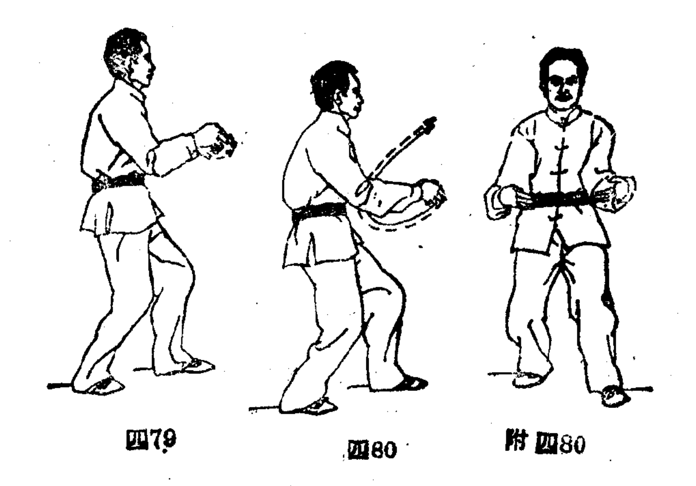


图79　图80　附图80

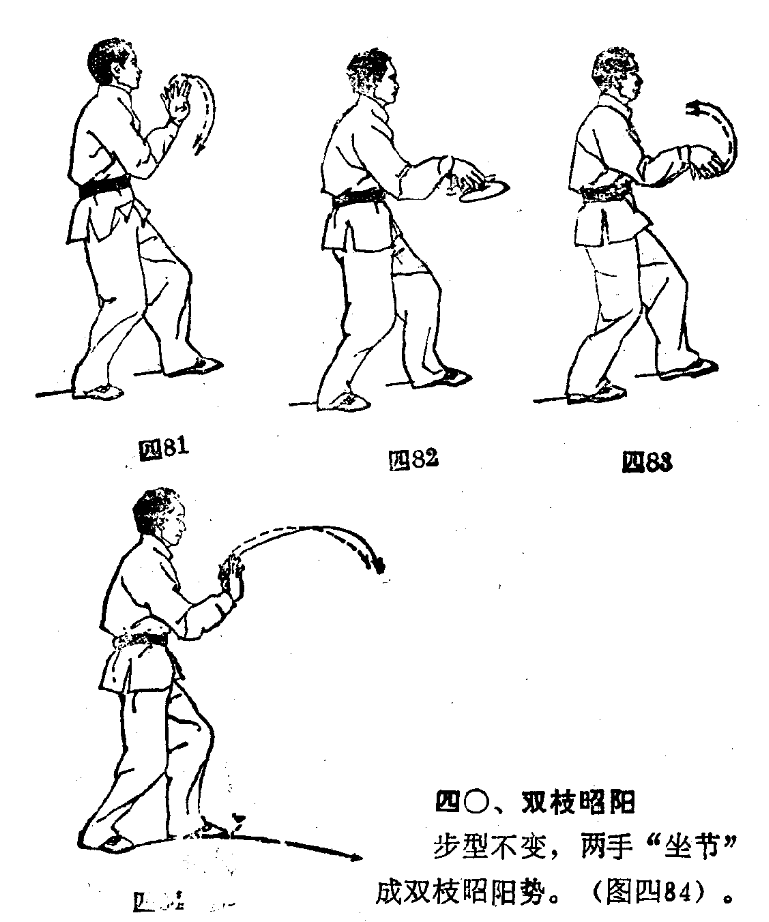


图81　　图82　　图83

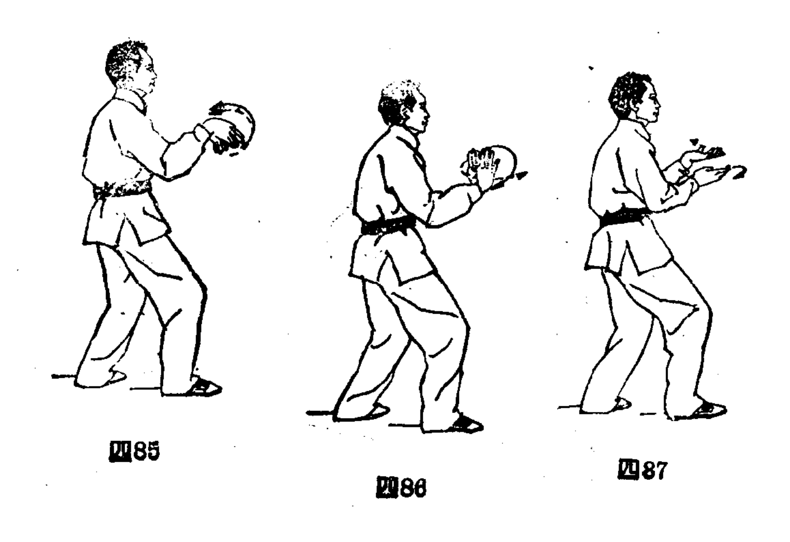
图84

四〇、双枝昭阳

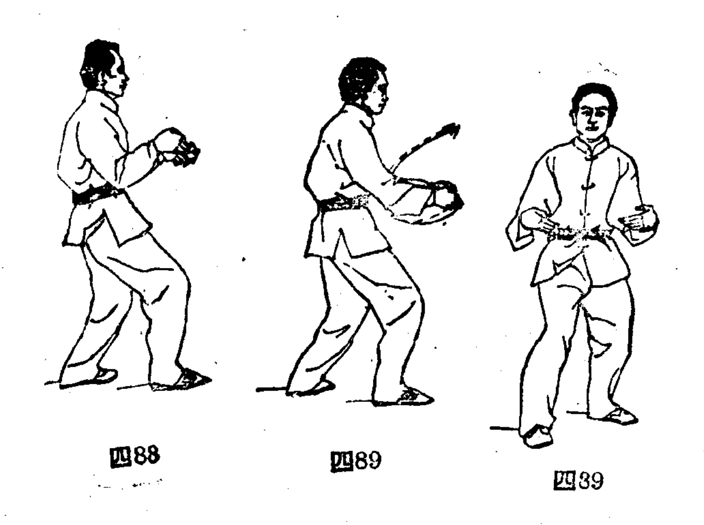
步型不变，两手“坐节”成双枝昭阳势。（图四84）。

四一、八分寸法（右双）

左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马，做“八分寸法”（右双）。动作方法和要点与击法要点同第三十七动。由双鹤伸颈（图四85）、双枝昭阳（图四86）、白鹤剪翅（图四87）、双鹤引颈（图四88）、鹤嘴相吻（图四89、附四89）、双鹤冲天（图四90）、双鹤缠脖（图四91）、双鹤圈头（图四92）八法组成。



四85　四86　四87



四88　四89　四39

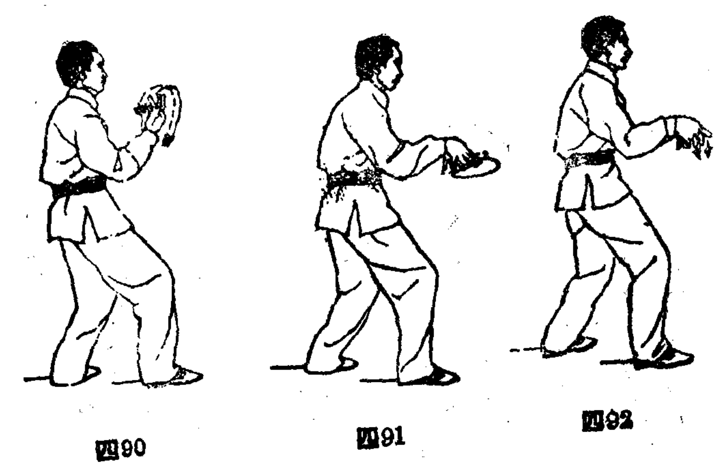


图90　图91　图92

四二、狗子腱身

1．身体猛力下沉，两手向下用力抓握成鹤爪，虎口朝上，爪心斜朝前，高与腰齐。目视前下方。（图四93）

2．上动不停，右爪前推，左爪回拉。（图四94）

3．上动不停，右爪回拉，左爪前推。（图四95）

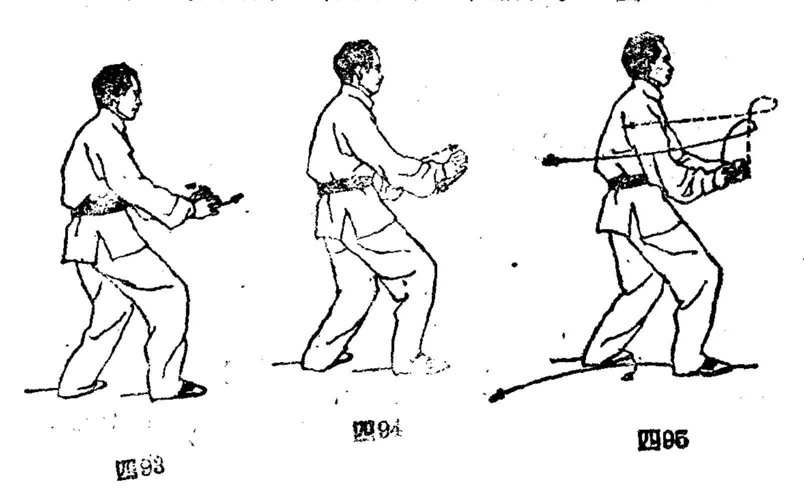


图93　图94　图95

要点：左右鹤爪前推时以掌根为力点，前推后拉要发出

短脆的颤劲（胺劲、抖劲），幅度要小，动作要快要猛。上体以腰为轴，发出快速不停地左右拧动的全身颤抖之劲，在闽南方言中称“胺劲”。

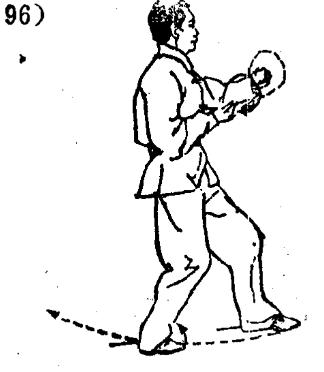
击法要点：以我两鹤爪抓住对方之两软肋，摇动对方。方言称为“抓肚油”，意即抓两腹侧之皮下脂肪。

四三、回龙进宝（左）

1．右脚向后做割扫脚退步，身体微右拧，成左不丁不八马。同时左前臂外旋，右前臂内旋，两鹤爪随旋臂抓握成平拳，左拳心朝上，右拳心朝下，随身体右拧向右侧抓带。两前臂与地面平行，高与胸齐。目视左前方。（图四96）



四96



四97

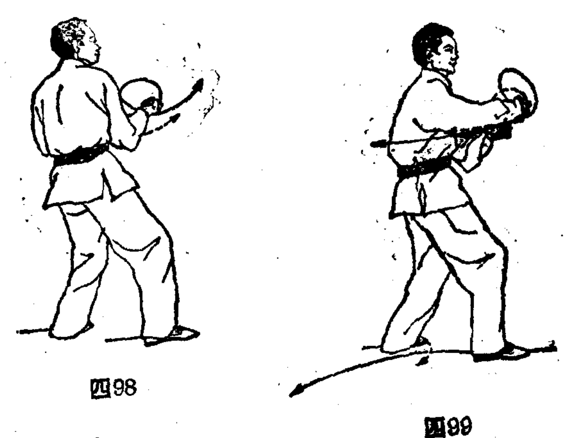
2．上动不停，右腿蹬地，身体左拧，左前臂内旋使拳心朝下，右前臂外旋使拳心朝上，以左前臂尺骨侧和右拳面为力点向左前方弹击。目视左前方。（图四97）

要点：动作要连贯，一抓即弹出，回抓和弹出都须借助拧腰力量。

击法要点：对方用右拳向我击来时，我右脚后退，避开来拳，并用两手抓住其右臂向后拉带，若其向后挣脱，我即以左前臂和右拳面弹击其肋部。

四四、回龙进宝（右）

左脚向后做割扫脚退步，成右不丁不八马。上肢动作同第四三动，惟左右手动作交换。（图四98、四99）

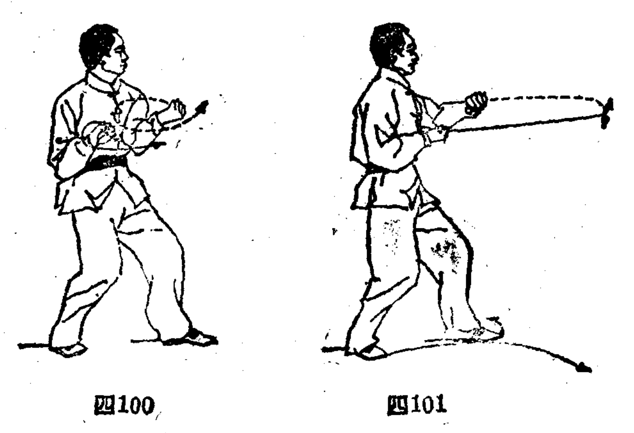


四98

四99

四五、回龙进宝（左）

右脚向后做割扫脚退步，成左不丁不八马。上肢动作同第四三动。（图四100、四101）



四100

四101

四六、砧鞋出线

1．左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马。右臂内旋，两拳心均朝下，拳眼朝里在胸前交叉。（图四102）



四102

2．上动不停，两拳分别向左右猛力拉开，拳心仍朝下，拳略低于胸，两拳距身体四拳许，两拳间距三拳许。眼向前平视。（图四103）

要点：同第二九动。



四103

四七、白鹤剪翅

步型不变，两臂外旋，以尺骨侧为力点，向胸前夹击，两臂左上右下在胸前交叉，两拳心斜朝上，拳眼斜朝前，交叉点距离胸部两拳许。目视前方。（图四104）

要点同第三〇动。



四104

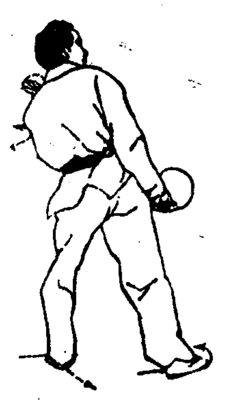


四105

四八、利刀削竹

步型不变，左臂内旋，左拳变掌，以尺骨侧和掌外缘为力点向前削出，掌心朝下，指尖朝右；同时右拳变掌收抱于腰侧，掌心朝上，指尖朝前。目视前方。（图四105）

要点：左掌外削与右掌回拉要猛要快。



四106

四九、白鹤扑翼

右脚蹬地，脚跟后碾，左脚尖外展，上体左转90°稍左倾，左掌向里、向下、再向上、向左划弧挑于左肩前，掌心斜朝后，指尖斜朝左；同时右掌以掌外缘为力点从腰间向下切击，止于右大腿外侧，掌心斜朝后，指尖斜朝下。目视右前方。（图四106）

要点：同第三三动。



四107

五〇、青龙滚水（下盘摇）

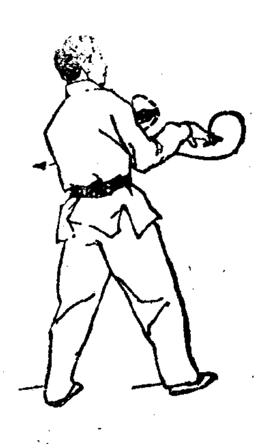
右脚向左前方移半步，身体左转90°，左脚向左后方撤半步，成左不丁不八马，随上体左转，两手向左做下盘摇，目视左前方。（图四107）

要点：同基本手法下盘摇。

五一、回马单枪

以两脚跟为轴，右脚尖外展，左脚尖内扣，上身右后转约135°，右前臂内旋，右掌成单枝指，以指尖为力点随转体向右下方戳击，右掌心朝下，掌指朝右；左前臂外旋，左掌随转体右摆，掌心朝上。目视右手。（图四108）

要点：转身回枪要发出弹劲，一戳即回，戳时要配合呼气猛喝一声"咳！"使气冲丹田，以气催力，吐气生威。



四108

五二、青龙出水（左中盘摇）

以两脚跟为轴，左脚尖外展，右脚尖内扣，上体左转90°，两手向左做"中盘摇"。（图四109）

要点：同基本手法之"中盘摇"。

四109

五三、电母闪烁

步型不变，左前臂外旋，鹤头掌变平拳后边内旋边向上、向右划弧，经面前以前臂尺骨侧为力点，向身前猛力扣压，在完成动作的一瞬，前臂内旋向前擀（滚动）出，拳心朝下，拳眼朝里，前臂略低于胸；右臂内旋，右掌变拳由腹

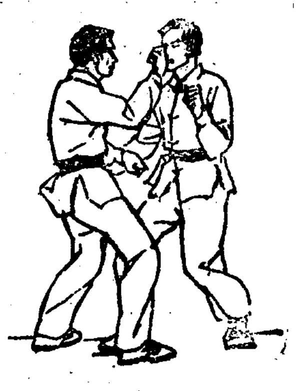
前向上经面前撤起，以拳背为力点向前方弹击，拳心朝里，拳眼朝右，高与鼻齐。眼看右拳。（图四110）

要点：上下肢动作应协调一致，整个动作要迅速快捷，如闪电一样，右拳背要发出弹劲。

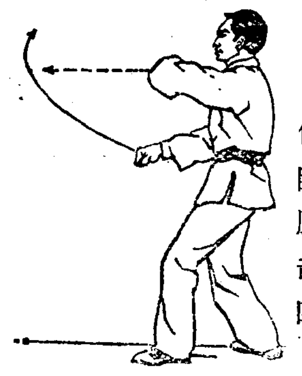


四110

击法要点：对方右拳向我胸部进击时，我以左臂向下扣压（滚动是为了化解对方的力大、手硬），右拳迅速弹击对方鼻梁。也可用完全放松的掌背鞭打对方脸部，该击法又称软弹、软手。（图四111）



四111



四112

五四、鸭子氽水

步型不变，左前臂内旋，以尺骨侧为力点向上架格，拳心斜朝下，拳眼斜朝里，高与肩齐；同时右拳收至胸前内旋使拳心朝下，向前下方猛击，高与小腹齐。眼看前下方。（图四112）

要点：左臂上架与右拳击出要一致完成，并借助身体向下稍沉的力量，使拳击出钻劲。

击法要点：对方向我头部击来时，我用左臂上架，右拳发劲下击对方小腹或裆部。右拳下击后还可翻掌向上变成鹤爪手，抓掏对方阴部（此动亦叫“童子摘茄”）。（图四113）



图113



图114

五五、雷公上树

左脚尖外展45°，右脚圈脚上步成右不丁不八马。同时右拳变成排掌以掌根为力点向前上方猛力托击，掌心朝上，高与眉齐，眼看右手。（图四114）

要点：成不丁不八马时，屈膝身体下沉，利用展腹使托击的排掌发出猛劲。



击法要点：对方进击我头部时，我左臂上架，右排掌托击其下颏。（图四115）

图115

五六、蜈蚣吐珠



图四116

步型不变，右掌抓握成点金拳回收至胸前，拳心朝下；左臂下压停于腹前，拳心朝下，拳眼朝里，随即右覆拳从左前臂上方向前猛力击出，高与胸齐。目视前方。（图四116）

要点：左右手配合要协调连贯；右拳回收的同时要吸气收腹，击出时要配合吐气，使拳发出弹劲。



图四117

击法要点：承上势我右掌托击对方，对方用手压盖我右手，我即借其力用左拳盖压他手，迅速抽回右点金拳点击对方胸部。（图四117）

五七、秋风扫地

左脚后退半步，右脚随之后退半步做叠退步，右脚蹬地，重心移至左脚，同时身体后倾，左拳变鹤头掌，以尺骨侧和掌外缘为力点；右拳外旋成鹤翅掌，掌心斜朝左，以掌

根和掌外缘为力点；两掌随身体左拧向左摇扫，左鹤头掌停于左腹前，掌心朝下，指尖朝左前方，肘内夹，距身体一拳许；右掌心朝左前方，指尖斜朝下。目视右前下方。（图四118）



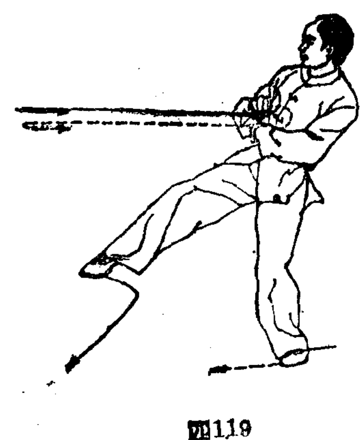
四118

要点：叠退步和左右手的摇扫应同时协调完成，左右手动作如同抓长扫把一样，要借助向左拧腰转体的力量发出脆短之扫劲。

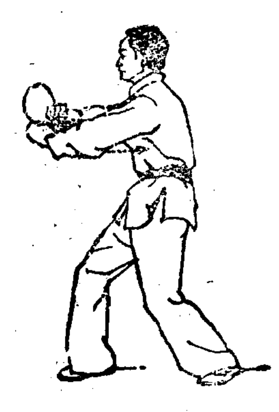
击法要点：当对方用拳击我胸部和用脚踢我裆部时，我用左掌摇格缠住对方来拳，右掌扫捞对方之腿。

五八、流星赶月

1.身体右转，左脚蹬地向前上步；同时两掌变拳，肘微屈，两臂成长鞭，先左后右相继从体侧向上抡起经面脸向前下方鞭打，两臂交叉停于腹前，左下右上，距腹两拳许，两拳眼均朝上（该动作称流星锤）；随即右脚向前弹起做“白鹤弹脚”。做法详见基本腿法部分。（图四119）



四119



四120

2. 右脚向前落地成右不丁不八马，同时两手做“虾蛄弹”。做法详见基本手法之“虾蛄弹”。（图四120）

要点：整个动作要连贯完成，中间不能停顿。

击法要点：对方用左右拳连击我胸腹部时，我用流星锤抡砸防开来拳，即起右腿踢对方裆部；若对方防我之脚，我即迅速改用“虾蛄弹”弹击对方胸部。

五九、牵牛过岸

1. 身体左转90°，两拳松开向左、向上、向右、向下划一小立圆抓握成拳，左拳心朝下，拳眼朝右，右拳心向上，拳眼朝右。目视右方。（图四121）



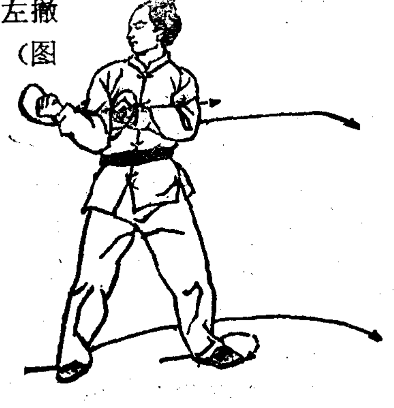
四121



图122

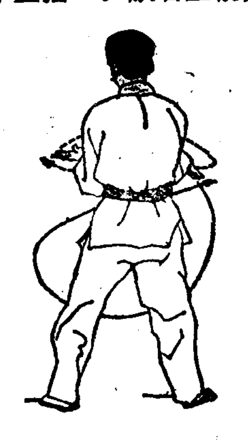
2. 右脚提起经左脚前向左盖步，眼看右侧。（图四122）

3. 上动不停，左脚向左撤一步成开立步，手不变。（图四123）



四123

4. 上动不停，右脚提起，左脚以脚前掌为轴，身体右后转180°，右脚在转身后向右落地成平马，同时两手向右做“中盘摇”。眼看左前方。（图四124、附四124）



四124

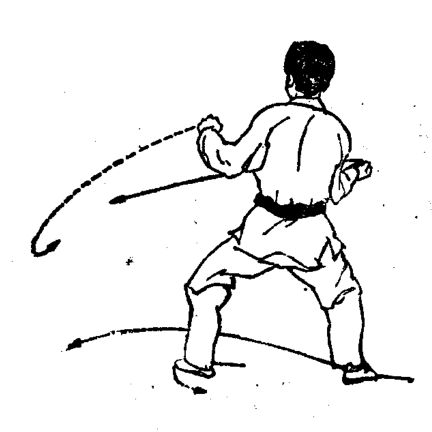


附四124

要点：整个动作要连贯完成，两手向前划圆时，幅度不宜太大；步法移动要落在同一直线上，如同牵牛走过狭窄之田埂一般。（整个步法过程也称“颠步”）

击法要点：该动为抓住对方之手臂顺其势借其力向后牵拉。

六〇、孩儿挑山



图四125

身体下沉成四平马。同时左前臂内旋，左鹤翅掌握拳向上、向右经胸前向右、向下以尺骨侧为力点，向左划弧横击，停于左前方，拳心朝下，拳眼朝右，高与胸齐；右前臂外旋，掌心朝上，向下经小腹前向左划弧至左胯前抓握成拳，以桡骨侧为力点向右上方勾挑，停于右肋前，拳心朝上，拳眼朝右，高与腹齐。目视前方。（图四125）

要点：身体下沉和左手往左、右手往右向外拆横挑的力量要协调一致，使之发出脆快之劲。

击法要点：承上势，当对方被“牵牛过岸”势牵拉到我身前时，我猛沉下蹲，右臂挑起对方右膝后侧，左臂横击对方胸部，使其仰跌。（图四126）



图四126

六一、力士脱靴

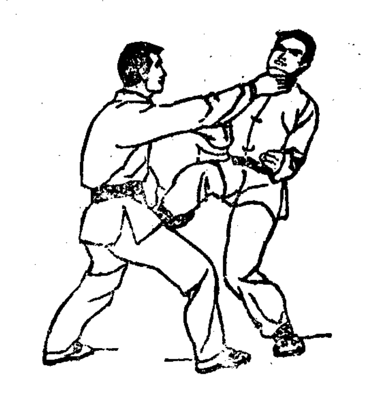

四127

1.左脚尖外展135°，身体左转，右脚圈脚向前上步成右不丁不八马。同时身体前俯，左手半握拳，向左、向前、再向里捞抓，手心斜朝里，拳眼斜朝上，手略高于踝关节；右前臂内旋，右手抓握成锁喉爪置于右腹前，手心朝前，虎口朝上，眼向前看。（图四127）


四128

2.上动不停，重心上提，左手往里捞起置于腹前，手心朝里；右手向前上方推击，手心朝前，虎口朝上，略高于肩。眼看右锁喉爪。（图四128）

要点：整个动作要连贯快速，协调完成，左手里拉、右手外推要体现脆猛的合力。


四129

击法要点：对方击我上盘，我重心下降，躲过来拳，攻其下盘。左手捞住对方踝关节，右锁喉爪箍锁住对方喉部并推击之，使其仰跌。（图四129）

六二、仙人打鼓



图180

步型不变，两手变拳（或掌），肘微屈，两臂成长鞭，相继收回从体两侧向上抡起经面部向前下方鞭打，两臂交叉停于腹前，左下右上，距腹两拳许，两拳眼（或虎口）均朝上。目视前方。(图四130)

要点：两长鞭的幅度不宜过大，动作要连贯快速完成。

击法要点：对方用左右拳连击我胸部时，我用此法抡砸防开来拳。

六三、白鹤伸颈

步型不变，两拳（或掌）变成鹤头掌，以鹤头为力点向前上方抖出，掌指斜朝下，右掌在前，掌心朝左，鹤头高与肩齐；左掌在后，掌心朝右，鹤头高与胸齐。目视前方。(图四131)

要点：该动应配合身体猛然右拧的力量使鹤头掌发出抖劲。



图181

六四、鹤翅垂落

步型不变，两腕下沉，掌指上挑，两臂内收，两鹤头掌

变鹤翅掌停于胸前，指尖朝上，右掌在前，掌心朝左，指尖高与胸齐；左掌在后，掌心朝右，略低于右掌。目视前方。（图四132）

要点：两手变鹤翅掌时，要借助身体下沉、吐气，发出沉劲。

四132

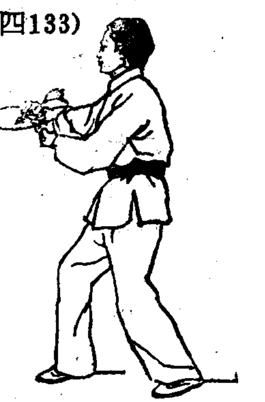


四133

六五、白鹤弹翼

1.步型不变，右前臂外旋，右鹤翅掌抓成拳，拳心朝里，拳眼朝右，高与肩齐，以尺骨侧为力点向左撞格，同时左鹤翅掌略外移再向内拍击右前臂下侧。目视前方。（图四133）

2.上动不停，右前臂内旋，使拳心朝下，拳眼斜向里，左前臂外旋，左掌握成平拳，拳心朝上，拳眼斜朝左，同时以右前臂尺骨侧、拳轮和左拳面为力点向右前方弹击，右前臂高与胸齐，屈臂约135°，成弯弓状，左拳高与腹齐。目视右前方。（图四134）



四134

要点：右臂横撞格击和左掌拍击要同时完成，拍击要准确响

亮，右臂呈弓状弹击时要有上架前弹之意，左平仰拳要有“出箭”之意。左拳右臂弹击时形似弓箭，故又称“横弓出箭”。

击法要点：对方向我胸部直击时，我用右臂向左撞格、防守来拳，随即用左拳、右臂弹击对方胸腹部。



四185

六六、白鹤吻嘴

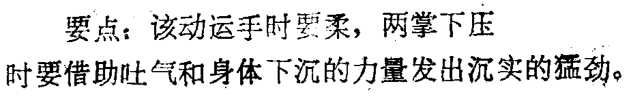
步型不变，左拳变鹤翅掌立于胸前，掌心朝右，掌指朝上；右前臂外旋，右拳变成鹤翅掌，向左、向后划弧横击，经左胸前向右引颈，至右胸侧变成鹤嘴指时速向左、向下点击，高与肋齐。目视右手。(图四135)



四136

六七、一点露珠

步型不变，两手变鹤头掌，右掌向里经腹部向上、向前、再向下划弧下压，掌心朝下，掌指斜朝前，高与腰齐；左前臂内旋，使掌心朝下，向下、向里亦经腹部向上再向下划弧下压，掌指斜朝前，高与腰齐。目视前方。(图四136)



要点：该动运手时要柔，两掌下压时要借助吐气和身体下沉的力量发出沉实的猛劲。

六八、孩儿抱斗

步型不变，右前臂外旋，右腕伸展，先往外再往里回收，掌心斜朝左，指尖斜朝上，高与肩齐；左前臂外旋，左腕伸展，先往里回收再往前推出，掌心朝前，指尖朝下，高与小腹齐，目视前方。（图四137）

要点：两肘要夹，右掌回收和左掌推出要同时完成，发出暗劲。



图187

六九、收式请拳

1.左脚不动，右脚向后回收半步，以脚尖点地成“白鹤寄脚”步。右前臂内旋，右掌变拳，收于左胸前，拳眼朝里，拳心朝下，高与胸齐；左前臂内旋，指尖斜朝上，掌心朝右，紧贴右拳面。目视前方。（图四138）

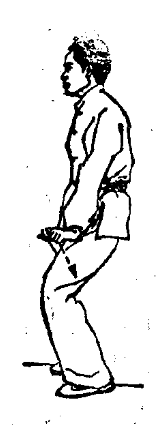


图188

2.步型不变，左掌右拳从左胸前向体前推出，两手高与胸齐，拳掌距胸约30厘米，目视前方。（图四139）



图139



图四140

七〇、半月沉江

右脚后退与左脚平行站立，左脚尖略内扣，使两脚尖正朝前方，两膝微屈成平马。同时两臂外旋，掌心朝上回收至胸前抓成虎爪。随即两臂内旋使两掌心朝下，以两爪根为力点向下用力按压，止于两大腿前侧。（图四140）

要点：两手抓成虎爪翻转向下按压时，要结合气的下沉发出沉劲。

七一、收式

右脚不动，左脚向右脚并拢，两脚尖正朝前方，身体直立；同时两虎爪变掌下落贴于两大腿外侧。眼向前平视。（图四141）



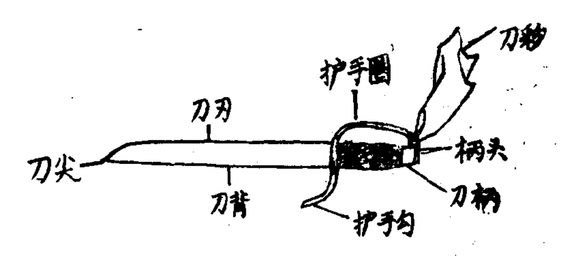
图四141

第二节　鹤翅双刀

器械说明

鹤翅双刀是永春白鹤拳派中别具一格、风格独特的南派武功器械。它全长约50厘米（刀尖至护手约比练习者虎口至肘尖长5厘米左右），两把重约一公斤；护手勾和护手圈合

称“太子手”；因其刀身似鹤翅，故名为鹤翅双刀。



（鹤翅双刀部位名称图）

鹤翅双刀是携带方便、使用灵活、实用性强的随身短兵器（多别在绑腿上）。刀法有挑、砍、抹、凿、劈、削、点、缠、抽、搅、刺、戳、架、格、截、绞、展、撩、缠头裹脑、舞刀花等，使用中刀法密集、攻防兼备，常反握刀柄，前臂紧靠刀背做各种攻守动作，太子手（护手）紧护持刀的双手，既可起到良好的保护作用，又可出其不意地收缴对方的器械。

双龙出水

套路说明：鹤翅双刀的套路有双龙出水、双燕穿帘、魁星点斗等，本书采撷的双龙出水套路，刀法丰富、凌厉多变，结合跳跃、踢腿、诈败等动作，使套路在演练中左右开合、上下翻滚，其气势如游龙戏水，故得名为“双龙出水”。

动作名称

预备式

一、画眉踏架（左）	六、白鹤展翅
二、画眉踏架（右）	七、白鹤搧胛
三、鲤鱼剖肚	八、小诈败刀
四、左右凿刀	九、白鹤扫翅
五、天官地轴	一〇、搽胛立刀

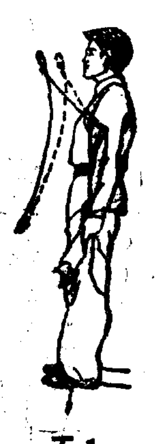
一一、左扣右凿
一二、右扣左凿
一三、左双凿刀
一四、右双凿刀
一五、双龙出水（右）
一六、双龙出水（左）
一七、双龙出水（右）
一八、双刀昭阳
一九、金鸡扑腿
二〇、双龙出水
二一、天官地轴
二二、双龙出水
二三、白鹤扫翅
二四、双刀昭阳
二五、金刀剪芙蓉
二六、跳步剪芙蓉
二七、小诈败刀
二八、蜻蜓点水
二九、大诈败刀
三〇、流星赶月
三一、闪身解杀
三二、蜻蜓点水
三三、天官地轴
三四、双龙出水
三五、双刀昭阳
三六、左挑右砍
三七、白鹤展翅
三八、仙人打鼓
三九、魁星点斗
四〇、蜻蜓点水
四一、白鹤弹脚
四二、蜻蜓点水
四三、双刀坠落
四四、金刀剪芙蓉
四五、利刀削竹（左）
四六、利刀削竹（右）
四七、狮子开口
四八、寄脚请刀
四九、双刀坠落
五〇、交刀收式

双龙出水动作说明

预备式

1.抱刀式：双刀合拢，左手虎口在上，拇指、食指和中指夹握刀柄，无名指和小指辅助抓握，使刀背贴靠左臂，刀刃朝前，刀尖朝上，垂于身体左侧；右手五指并拢，垂于身体右侧，两脚并拢，上身正直。眼平视前方。（图五1）

要点：头要端正，下颏内收，挺胸、收腹。



五1



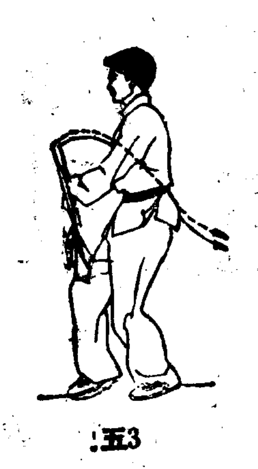
五2

2.分刀式：左脚向左开步，两腿屈膝下蹲成平马，同时两手自体侧移至腹前，右手虎口在上抓握一刀柄，使鹤翅双刀分别正握于左右手（以下左手所持之刀称左刀，右手所持之刀称右刀），置于身体两侧，刀尖朝前，刀刃朝下。眼平视前方。（图五2）

要点：成平马与双刀坠落要协调一致完成。

3.寄脚请刀：左脚尖外展45°，右脚向前上半步，以脚前掌虚点地面成寄脚步。同时，两手拇指外扣，使虎口紧夹护手勾，其余四指松开刀柄，以虎口紧夹的护手勾处为轴，刀尖下垂经后向上、向前翻转（以下称这种方法为"翻刀"），除拇指外，其余四指从护手圈内抓握刀柄，两手反握双刀置于腹前，两刀刃朝外，刀尖斜朝上，略低于肩，柄头相距

约10厘米。眼平视前方。（图五3、附五3）

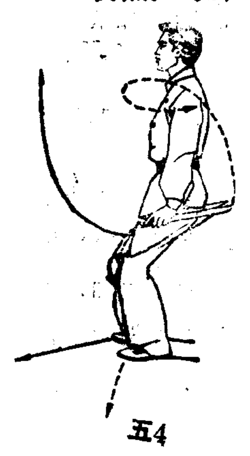


五3



附五3

要点：寄脚与左右翻刀要同时完成。



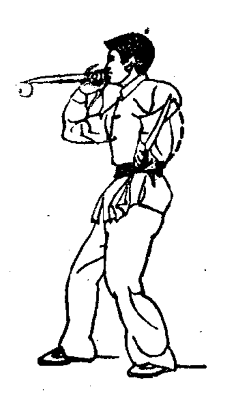
五4

4.双刀坠落：右脚向左脚右侧收半步成平马。同时两前臂微外旋，两手下沉于两胯侧，使两刀刃朝下，刀尖朝后向下切截，眼平视前方。（图五4）

要点：右脚回收成平马与双刀坠落要协调一致完成。

一、画眉踏架（左）

1.左手扣刀、右手献刀：左脚向左跨一大步，随即右脚向前上步成右不丁不八马。同时左刀向左、向上、再向右经面前划弧下落至腹前，以刀刃为力点向左格，置于左腰侧，刀尖斜朝上，刀刃斜朝下；右刀以刀刃为力点向前上方反撩，刀尖朝前，刀刃朝上，略高于肩。眼看右刀尖。（图五5）



五5

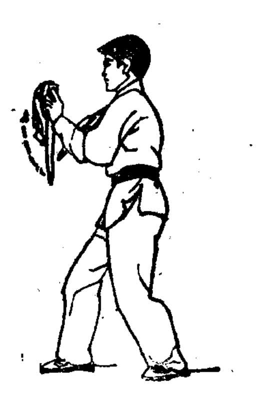
2.右横弓刀：

①上动不停，右前臂内旋下摆，使右刀平置于胸前，刀刃朝前，刀尖朝右；左前臂外旋，左手持刀垂于左肩前，刀刃朝前，刀尖朝下。目视前方。（图五6）



五6

②随即上体右拧，右刀尖向右平刺，刀尖斜朝后，高与肩齐；左刀向右摆于胸前，刀刃仍朝前，刀尖仍朝下。目视右刀。（图五7）



五7

3.左横弓刀：

①上动不停，左腕下屈，使左刀平贴左前臂，刀尖朝左，刀刃朝前；右腕略伸展，使右刀垂于身体右侧，刀尖朝下，刀刃朝前。目视前方。（图五8）



五8



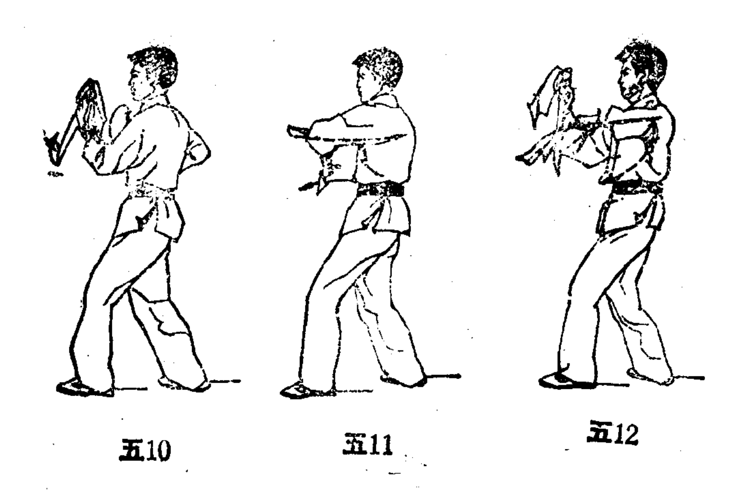
五9

②随即上体左拧，左刀尖向左平刺，刀尖斜朝后，高与肩齐；右刀左摆于胸前，刀刃仍朝前，刀尖仍朝下。目视前方。（图五9）

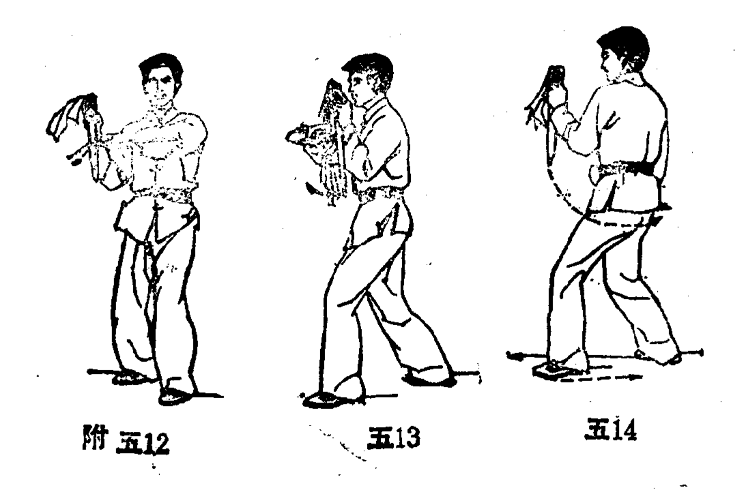
要点：整个画眉踏架动作应连贯完成。

二、画眉踏架（右）

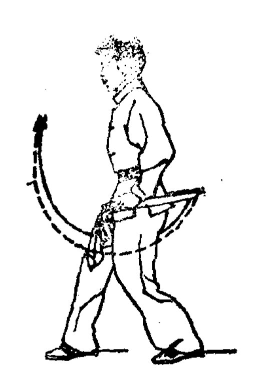
与“画眉踏架（左）”动作相同（图五10、图五11、图五12、附五12、图五13、图五14），惟左右相反。



五10　　五11　　五12



附五12　　五13　　五14



五15

三、鲤鱼剖肚

1.左脚向左后方移步，右脚向前上步成右不丁不八马。同时两刀下落，平收于两胯侧，刀尖朝后，刀刃朝下。眼看前方。（图五15）

2.上动不停，两臂屈肘，使左右双刀以刀刃为力点向前上方反撩，刀尖朝前，刀刃朝上，高与肩齐。目视刀尖。（图五16）



五16

要点：成不丁不八马与左右撩刀应同时完成，撩刀的两腕应尽量后伸，使刀尖正朝前方。



五17

四、左右凿刀

1.左凿刀：

①身体左转45°，左臂外展后移，左刀收于左肩侧，刀刃斜朝上，刀尖斜朝下；右前臂内旋，右手下落，使右刀置于右腰侧，刀尖斜朝右。目视前方。（图五17）

②上动不停，身体右拧，右刀不动，左刀以刀尖为力点向前下方凿出，刀刃斜朝前，刀尖朝右下方，高与腹齐。目视左刀。（图五18）



五18



五19

2.右凿刀：

①步型不变。右臂上提外展，右刀收于右肩侧，刀刃朝上，刀尖斜朝下；左前臂内旋回收，使左刀置于左腰侧，刀尖斜朝左。目视前方。（图五19）



五20

②上动不停，身体左拧，左刀不动，右刀以刀尖为力点向前下方凿出，刀刃斜朝前，刀尖朝左下方，高与腹齐。目视右刀。（图五20）

要点：刀的力点应明确，左右凿刀要连贯完成，并应借助身腰的拧转使刀凿出猛劲。



五21

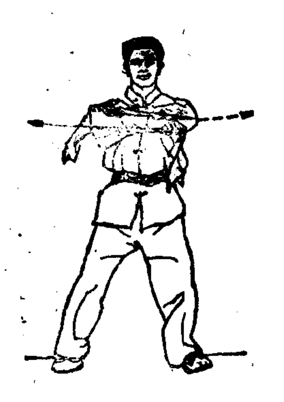
五、天宫地轴

右脚向后撤步成左不丁不八马。同时左臂屈肘上抬，使左刀横架于额前上方，刀刃朝上，刀尖朝左；右臂回收，右刀垂置于身体右侧；刀刃朝后，刀尖朝上。目视前方。（图五21）

要点：手脚动作应同时完成，右刀上架要略高于头。

六、白鹤展翅

1.身体向左转，左脚尖外展约90°，右脚向身体右侧上步成平马。同时左臂下落，右臂上提，两臂屈肘，两手持刀，左上右下平置于体前，两刀刃朝前，左刀尖朝左，高与肩齐；右刀尖朝右，高与胸齐。目视前方。（图五22）



五22



五23

2.上动不停，两臂外展，使两刀以刀尖为力点向左右平展（闽南方言叫“拆”），两刀略低于肩。目视前方。（图五23）

要点：整个动作应连贯完成，左右刀平展时要 抖动。

七、白鹤揄胛

1. 右脚蹬地，上体左拧，重心微左移。同时两刀随身体左转向左平抹，两刀刃朝前，左刀尖朝左，右刀尖朝右，两刀在一平行线上，高与胸齐。目视前方。（图五24）



五24

2. 左脚蹬地，上体右拧，重心微右移。同时两刀随身体右转向右平抹，两刀刃朝前，左刀尖朝左，右刀尖朝右，两刀在一平行线上，高与胸齐。目视前方。（图五25）

要点：两刀应紧贴两前臂，随身体左右转动做平抹（揄胛）刀法。



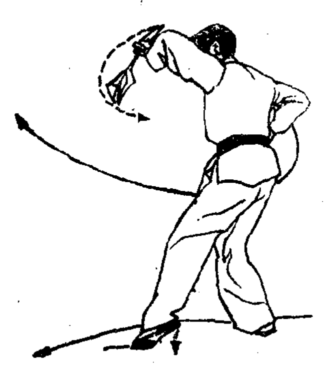
五25

八、小诈败刀

1. 右脚向左后方撤步，重心仍偏于左脚。同时右手持刀向右、向上再向左、向下划弧经腹前后格置于右腰侧；左手下落，左刀置于左腰侧，两刀尖斜朝上。目视前方。（图五26）



五26



五27

2．重心后移于右脚，左脚提起成虚步。同时左刀上架于额前上方，刀刃朝上，刀尖朝左；右刀仍置于右腰侧。目视前方。（图五27）

要点：右脚撤步与右刀后格要一起进行；成虚步与左刀上架应同时完成。

九、白鹤扫翅



五28

1．左脚踏实，脚尖外展；右脚上步，重心偏于左脚，上体微左倾。同时左刀下落置于左肩前，刀尖斜朝下；右刀以刀刃为力点向前上方反撩，刀刃朝上，刀尖斜朝前，略低于肩。眼看右刀。（图五28）



五29

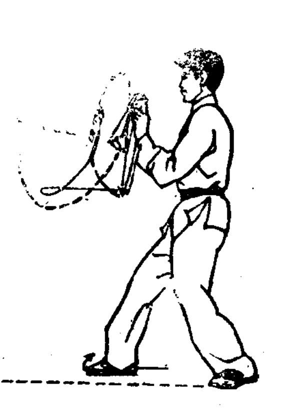
2．上动不停，右脚跟微外转，上体左转并向左倾，重心偏于左脚。同时右手下摆，右肘上提，使右刀以刀刃为力点沿着身体右侧向下切截，停于右大腿外侧，刀刃朝下，刀尖朝后。目视右方。（图五29）

要点：右刀反撩与下截要连贯，完成动作的一瞬应利用右脚蹬地、身体向左拧转的力量使刀猛力下截。

一〇、採牌立刀

右脚以脚跟为轴，脚尖外展朝前；左脚以脚前掌为轴，脚跟后转成右不丁不八马。同时身体右转，右臂屈肘向上提刀，左刀略向左摆，两刀刃朝前，刀尖朝下，高与胸齐。目视前方。(图五30)

要点：身体右转要猛，成不丁不八马与立刀要同时完成。



五30



五31

一一、左扣右凿

1.左脚向前上步成左不丁不八马。同时左手持刀向左、向上、向右经面前下落向左格，停于左腰侧，刀尖斜朝上；右刀向后上方收于右肩前，刀尖斜朝下。目视前方。(图五31)

2.上动不停，右刀以刀尖为力点向前下方凿出，刀刃斜朝前，刀尖斜朝下，高与胸齐；左刀仍置于左腰侧。眼看右刀尖。（图五32）

要点：左脚上步与左刀左格、右刀下凿应同时完成。



五32

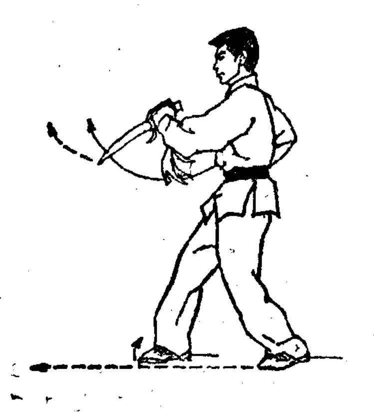
一二、右扣左凿



五33

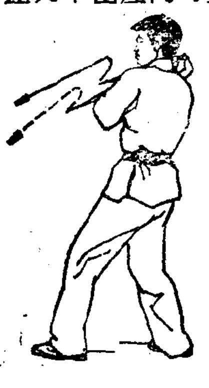
1.右脚向前上步成右不丁不八马。同时右手持刀向右、向上、向左经面前下落复向右格，停于右腰侧，刀尖斜朝上；左刀向后上方提收停于左肩前，刀尖斜朝下。目视前方。（图五33）

2.上动不停，左刀以刀尖为力点向前下方凿出，刀刃斜朝前，刀尖斜朝下，刀尖高与腰齐；右刀乃置于右腰侧。眼看左刀尖。（图五34）



五34

要点：右脚上步与右刀右格、左刀下凿应同时完成。



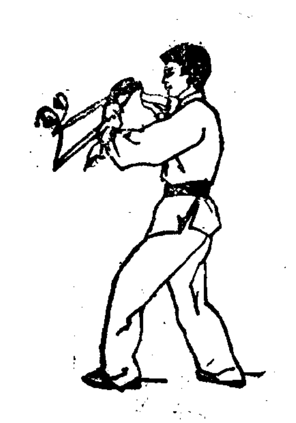
五35

一三、左双凿刀

1.左脚向前上步成左不丁不八马。同时右臂屈肘，右刀提收于右肩前，刀刃斜朝上，刀尖朝左前下方；左刀亦上提停于右肩前，刀刃朝前，刀尖朝左前下方。目视前方。（图五35）

2.上动不停，两刀以刀尖为力点同时猛力向左前下方凿插，刀尖高与腰齐。眼看两刀尖。（图五36）

要点：上步成左不丁不八马与两刀下凿要连续完成。



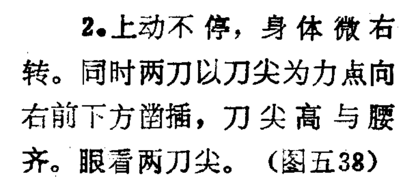
五36

一四、右双凿刀

1.左前臂外旋，右前臂内旋，两刀向后收于左肩前，刀尖斜朝右前下方。目视前方。（图五37）



五37



2.上动不停，身体微右转。同时两刀以刀尖为力点向右前下方凿插，刀尖高与腰齐。眼看两刀尖。（图五38）

要点：该动紧接上动“左双凿刀”。



五38

一五、双龙出水（右）



五39

1.两手做“翻刀”动作，由反握刀变正握刀。同时左脚向后撤步，上体稍左转，两刀右前左后斜置于体前，两刀刃斜朝前，刀尖斜朝下，右刀尖高与腰齐，左刀尖略低。眼看两刀尖。（图五39）

2.上动不停，两刀向左、向后绕过头顶向右做缠头动作，收至腹前，随即以刀尖为力点，快速地向右前上方戳出并顺势弹回体前，刀尖斜朝上，略低于肩。眼看右刀尖。（图五40）

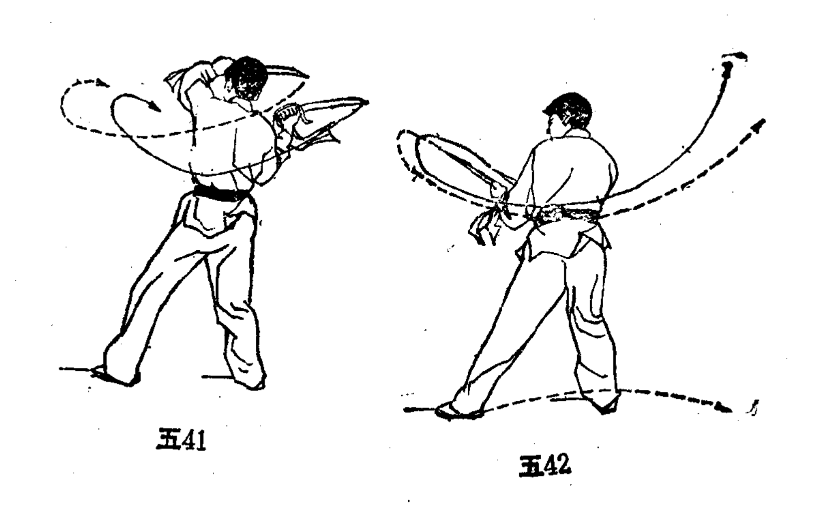


五40

要点：缠头与戳刀要一气呵成，不能脱节；戳刀时要快戳速收，富有弹性。此招因动作隐蔽快速，故有人称之为“暗招”。

一六、双龙出水（左）

右脚向后撤步。同时两刀向右、向后绕过头顶向左做裹脑动作收至腹前，随即以刀尖为力点，快速地向左前上方戳出并顺势弹回体前，刀尖斜朝上，略低于肩。眼看左刀尖。（图五41、图五42）



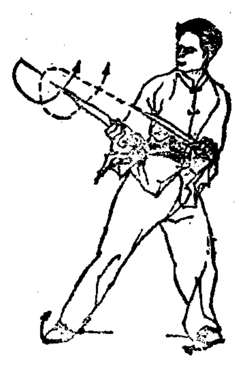
五41　五42

要点：与第一五动同，惟左右方向相反。

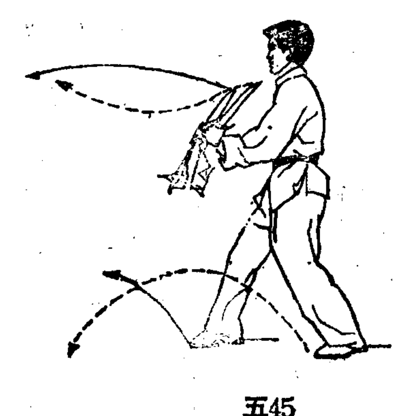
一七、双龙出水（右）

左脚向后撤步。同时两刀向左、向后绕过头顶向右做缠头动作收至腹前，随即以刀尖为力点快速向右前上方戳出并顺势回弹收于体前，刀尖斜朝上，略低于肩。眼看右刀尖。（图五43、图五44）


五43


五44

要点：与第一五动同。


五45

一八、双刀昭阳

身体右转，两手向上、向外、向里划弧使两刀分开成倒八字形斜竖于体前，两刀柄头相距约20厘米，两刀刃朝前，刀尖斜朝上，刀尖高与眉齐。目视前方。（图五45）

要点：完成动作时要吐气，身体要下沉，两肘要内夹。

一九、金鸡扑腿

1.左脚前摆，右脚蹬地跳起，身体腾空跃起，随即左脚落地。同时两臂先略向外展再向内摆动交叉于胸前，右臂在

上，两刀在刀身的前三分之一处交叉，两刀尖斜朝上，高与眉齐，右刀在里，刀刃斜朝左；左刀刃斜朝右。眼看前方。（图五46）



五46



五47

2．上动不停，右脚向前落步蹬腿，脚跟外转，使重心偏于左脚，身体左拧并向左倾斜。同时右前臂内旋，右刀以刀刃为力点，从左上向右下切削，刀尖斜朝前，高约与膝齐；左前臂内旋，左刀上架于额前上方，刀刃朝上。眼看右刀。（图五47）

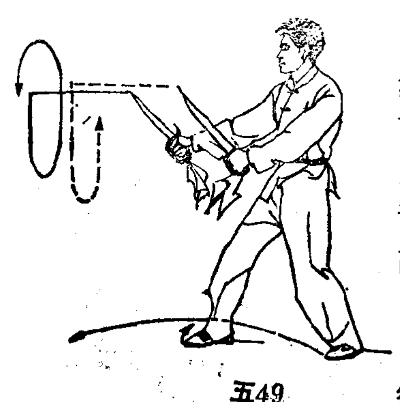
要点：右腿蹬地，身体猛然左拧与右刀下削、左刀上架应同时、脆快地完成，身体要下沉。

二〇、双龙出水

1．右脚蹬地提起，左脚支撑体重。同时以右腕为轴，右刀沿逆时针立圆划弧做"虎尾缠"（闽南习惯叫"绹刀"），刀尖朝右上方，高约与肩齐；左手下落收于左腰侧，刀尖朝右上方，左刀略低于右刀。目视前方。（图五48）



五48



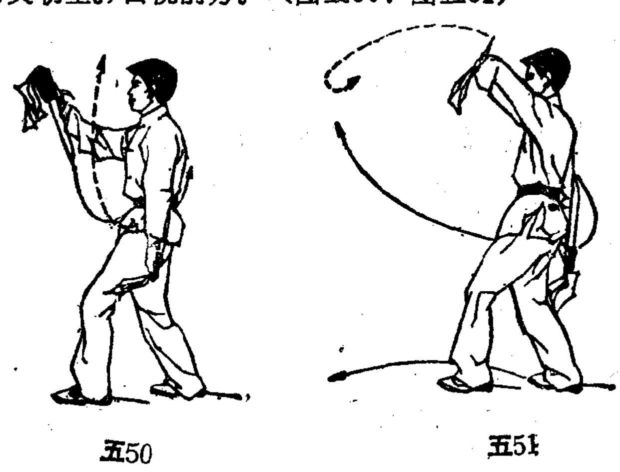
五49

2.右脚擦地向前上一大步，左脚顺势跟上半步成右不丁不八马。同时左右刀以刀尖为力点向右前上方戳出回弹收于体前，两刀尖朝右前上方，高约与肩齐。眼看两刀尖。（图五49）

要点：右腿提膝和右刀搅缠应同时完成，用以防范对方对我右腿的进攻，其他要点见一五动。

二一、天官地轴

两手“翻刀”，两刀由正握刀变为反握刀，左脚向前上步成左不丁不八马。左臂上抬，左刀横架于额前上方，刀刃朝上，刀尖朝左；右刀由体前下落置于右胯侧，刀刃朝后，刀尖朝上。目视前方。（图五50、图五51）

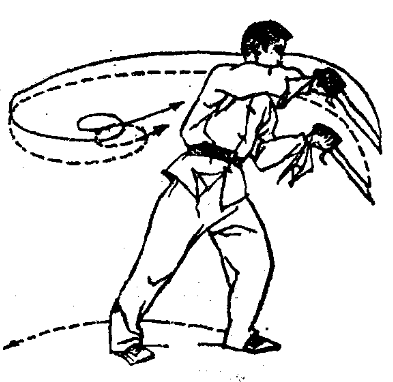


五50　　五51

要点：翻刀要快，左刀上架与右刀回收应同时完成。

二二、双龙出水

1.右脚向前上步。同时左手下落，右手上提，两手在体前“翻刀”，两刀由反握刀变为正握刀，身体左转，两刀向左前方平伸，刀尖斜朝下，高约与腰齐。目视左前方。（图五52）



五52

2.上动不停，左脚向后撤步，身体向左转。同时两刀向左、向后、向右绕头做缠头动作收至腹前，以刀尖为力点快速向右前上方戳出随即回弹收于体前，刀尖斜朝右上方，略低于肩。眼看右刀尖。（图五53）

五53

要点：与第一五动双龙出水同。

二三、白鹤扫翅

右脚蹬地，脚跟外转，上体猛向左拧，重心偏于左脚。同时右前臂内旋收至右胸侧，右刀以刀刃为力点沿着身体右侧向下切戳停于右大腿侧，刀刃朝下，刀尖朝前；左前臂稍外旋，左手收于胸前，左刀刃朝前，刀尖朝左上方。目视右下方。（图五54）



五54

要点：应利用右蹬腿、左拧腰的力量使刀猛力下截。



五55

二四、双刀晾翅

左脚以脚前掌为轴，脚跟外转；右脚以脚跟为轴，脚尖微外展成右不丁不八马，身体猛向右转，同时右前臂外旋，右刀向上划弧外挑；左手前摆使两刀分开成倒八字形斜置于体前，柄头间距约20厘米，两刀刃朝前，刀尖斜朝上，高与肩齐。目视前方。（图五55）

要点：完成动作时身体要下沉，吐气，两肘要内夹。

二五、金刀剪芙蓉

1.步型不变。右手左摆，左手右摆，两前臂外旋左上右下交叉于胸前，两刀向里绞剪，刀身中段交叉，左刀尖朝左上方，右刀尖朝右上方，刀尖高与眉齐。目视前方。（图五56、附五56）

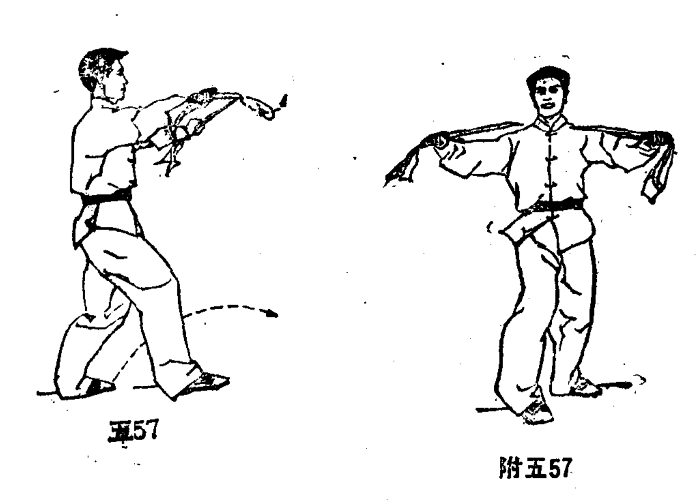


五56



附五56

2.上动不停，两前臂内旋，手心翻转朝下，两刀向左右两侧分开，两刀刃朝前，刀尖相对，高约与肩齐。目视前方。（图五57、附五57）



五57

附五57

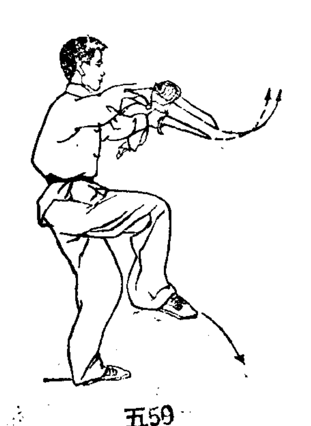
要点：以上动作连续做三次，要快速连贯。

二六、跳步剪芙蓉



五58

1.左脚前摆，两前臂外旋，使手心朝上，右手左摆，左手右摆，两前臂交叉于胸前，左上右下；两刀向里绞剪，刀身中段交叉，左刀尖朝左上方，右刀尖朝右上方，刀尖高与眉齐。目视前方。（图五58）



五59

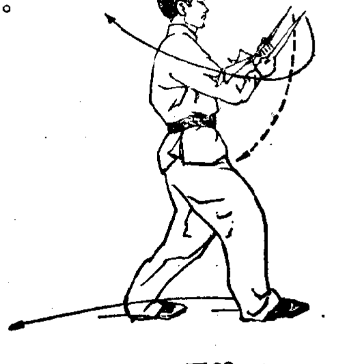
2.右脚蹬地跃起，两前臂内旋，手心翻转朝下，两刀向左右两侧分开，高约与肩齐。目视前方。（图五59）

3.右脚在左脚前方落步成右不丁不八马；随即两刀往里绞剪，再向左右分刀各做两次，方法与动作要点同第二五动。

要点：整个动作应协调完整地进行，跃起在空中时应完成一次两刀绞剪和分刀的动作。

二七、小诈败刀

1.两前臂外旋，使手心朝上，两刀向里绞剪，左上右下交叉于体前，左刀尖朝左上方，右刀尖朝右上方，刀尖高与眉齐。（图五60）



五60



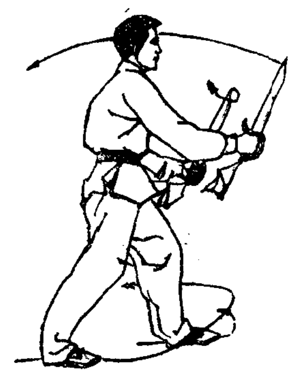
五61

2.随即右脚向后撤，左脚蹬地，脚跟外转，使重心偏于右腿，上体向右倾。同时左前臂内旋，以刀尖为力点向下切截，停于左大腿外侧，刀刃朝下，刀尖朝前；右前臂内旋，右刀上架停于额前上方，刀刃朝上，刀尖朝左。目视前方。（图五61）

要点：右脚撤步与左刀切截、右刀上架应同时完成。

二八、蜻蜓点水

右脚蹬地，重心前移成左不丁不八马。同时左臂屈肘，左手持左刀上提至胸前，与下落的右刀一起以刀尖和刀前段为力点向前下方点剁，刀尖高与腰齐，两刀点剁后迅速向回弹挑，使刀尖斜朝上，高约与肩齐。眼看两刀尖。（图五62）

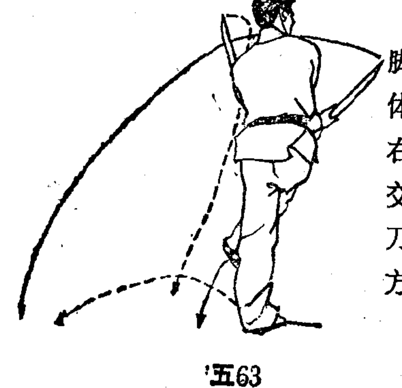


五62

要点："蜻蜓点水"要体现双刀刀尖下点时手腕略一屈扣即向回弹挑的劲法。

二九、大诈败刀

1.右脚向前提起，左脚以脚前掌为轴，脚跟微内转，身体左转90°。同时两前臂外旋，右刀左摆，左刀右摆，左上右下交叉于胸前，两刀刃朝外，左刀尖朝右上方，右刀尖朝左上方。眼看前方。（图五63）



五63

2.上动不停，左脚蹬地腾空跃起。右脚向左落步，左脚随后向左落步，身体下沉，两腿全蹲，重心微偏于左脚。同时两前臂内旋，手心朝下，两刀左右分开，用刀平面向地面拍压。目视右方。（图五64、附五64）



五64



附五64

要点：1、2两动要连续完成，不能脱节，跳起后落地的动作要轻稳。





三〇、流星赶月

1.两腿蹬地站起，左脚向右盖步。同时两臂屈肘，两手收至腹前，两刀刃朝前，刀尖斜朝左上方，高约与肩齐。目视右前方。（图五65）

2.上动不停，重心移至左脚，由左脚支撑体重；右腿由屈到伸，以脚外缘为力点向右前方铲出（铲膝腿），脚高齐膝。同时右前臂外旋向左摆动，左手向右摆，两前臂左上右下交叉于胸前，两刀向里绞剪，中段交叉于体前，左刀尖朝左上方，右刀尖朝右上方，刀尖高与肩齐。目视右前方。（图五66）



五66

3. 上动不停，右脚向前落步成右不丁不八马。同时两前臂内旋，两臂伸直，两刀向前上方交叉架起，左刀尖斜朝右上方，右刀尖斜朝左上方。目视前方。（图五67、附五67）



五67



附五67

要点：整个“流星赶月”动作要连贯完成。

三一、闪身解杀

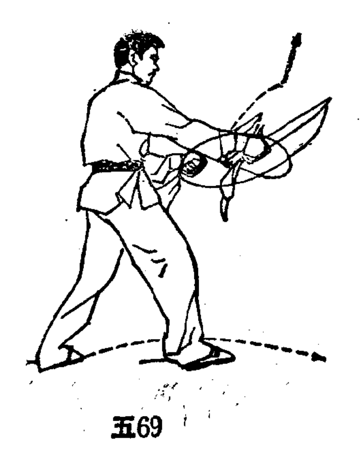
右脚向后撤步成左不丁不八马。同时右手“翻刀”，右刀由正握刀变反握刀，以刀刃为力点，向里、向右划弧外格，停于右腰前，刀尖朝上；左刀回收经左肩前以刀刃为力点向前下方劈出，刀尖斜朝前，高约与肩齐。眼看左刀。（图五68）



五68

要点：翻刀要协调快捷，右脚后退与右刀外格、左刀下劈要同时完成，右刀背要贴紧右前臂尺骨侧。

三二、蜻蜓点水



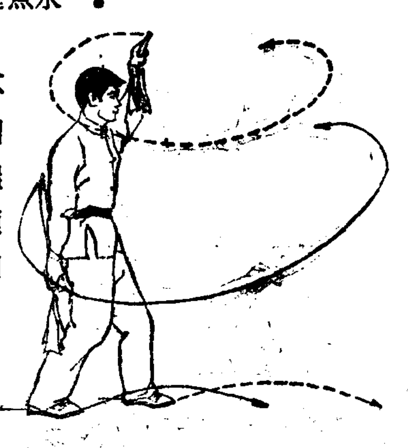
五69

右手"翻刀"，右刀由反握刀变正握刀提至右肩前。随即右脚向前上步成右不丁不八马。同时两刀经胸前以刀尖和刀前段为力点向前下方点剁，刀尖高与腰齐，两刀点剁后迅速向回弹挑，使刀尖斜朝上，高约与肩齐。眼看两刀尖。（图五69）

要点：同第二八动"蜻蜓点水"。

三三、天官地轴

左脚向前上步成左不丁不八马。同时两手在体前"翻刀"，两刀由正握刀变反握刀，左臂上抬，左刀横架于额前上方，刀刃朝上，刀尖朝左；右刀下落于右腰侧，刀刃朝后，刀尖朝上。目视前方。（图五70）



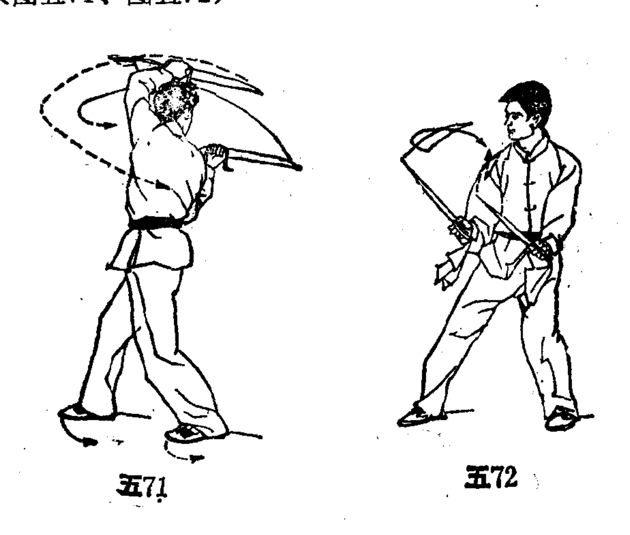
五70

要点：翻刀要快，左脚上步与左刀上架、右刀回收应同时完成。

三四、双龙出水

右脚向前上步，同时左手下落、右手上提，两手在体前"翻刀"，两刀由反握刀变正握刀，身体左转，左脚向体

后撤步，身体继续左转，两刀向左、向后、向右绕头做缠头动作收至腹前，以刀尖为力点快速地向右前上方戳出，随即回弹收于体前，刀尖朝右上方，略低于肩。眼看右刀尖。（图五71、图五72）



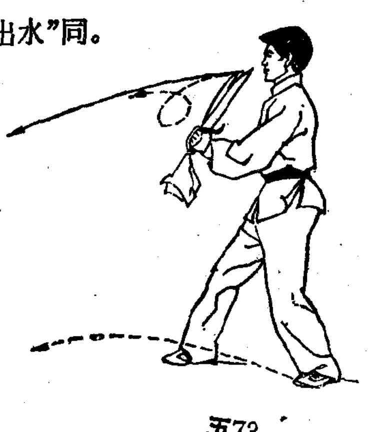
五71　　五72

要点：与第一五动“双龙出水”同。

三五、双刀昭阳

步型不变，两手向左、向上、向胸前划弧，使两刀分开成倒八字型斜竖于体前，柄头间距约20厘米，两刀刃朝前，刀尖斜朝上，高与肩齐。目视前方。（图五73）

要点：完成动作时身体要下沉，吐气，两肘要内夹。



五73

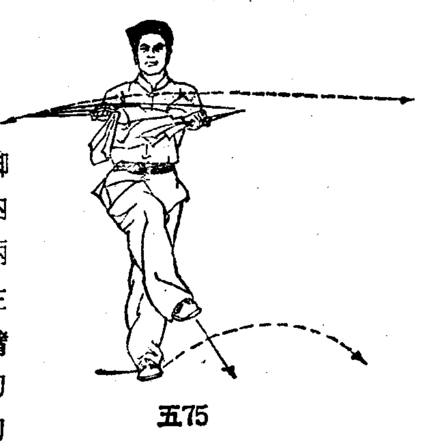
三六、左挑右砍


五74

左脚向前上步成左不丁不八马，同时左刀向下、向右、向上经体前向左划弧挑压，刀刃朝前，刀尖斜朝左上方，高约与肩齐；右刀以刀刃为力点向前下方砍劈，刀尖斜朝前，略低于肩。眼看右刀尖。（图五74）

要点：左脚上步与左刀挑压、右刀砍劈要协调一致。

三七、白鹤展翅

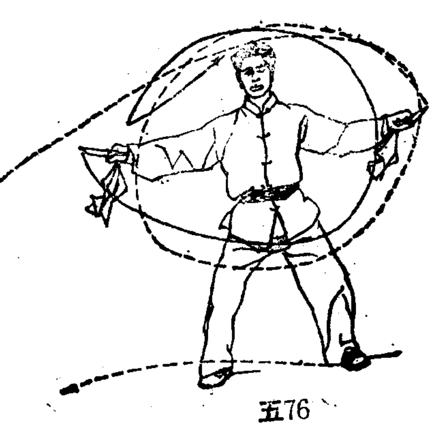

五75

1.右脚向前提起，左脚以脚前掌为轴，脚跟略内转，身体左转90°。同时两前臂内旋，使手心朝下，左刀右摆，右刀左摆，两前臂左上右下在胸前交叉，两刀刃朝前，左刀尖朝右，右刀尖朝左，高约与胸齐。目视前方。（图五75）

2.上动不停，左脚蹬地腾空跃起，右脚向左落步，左脚随即再向左落步，两腿微屈膝成平马。同时两刀猛向身体两

侧分开，刀尖朝前，左刀刃朝左，右刀刃朝右，两刀略低于肩。目视前方。（图五76）

要点：1、2动作要连贯协调，不能脱节分解，两臂向左右分刀时要发出抖劲。



五76

三八、仙人打鼓

1.左刀向上、向右划弧与右刀一道以刀刃为力点，向下、向左经体前向上、向右绕环（该法亦称“青龙卷水”）。当两刀绕至头右侧时，上体右转90°，左脚向前上步成左弓步。同时左刀以刀刃为力点猛力向前下方砍劈，刀尖斜朝前，高与胸齐；右刀收于右肩前，刀尖斜朝后上方，高与耳齐。眼看左刀。（图五77）

五77

2.上动不停，左刀上挑收于左肩前，刀尖斜朝后上方，高与耳齐；右刀以刀刃为力点猛力向前下方砍劈，刀尖斜朝前，高与胸齐。眼看右刀尖。（图五78）



五78

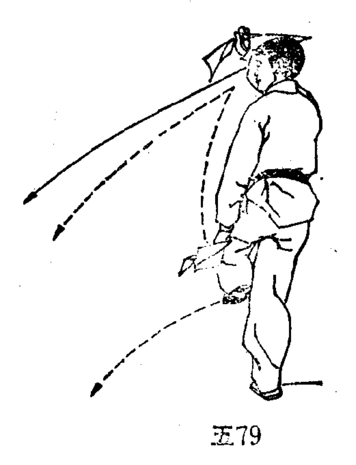
要点：

①做“青龙卷水”时两刀要划立圆。

②右挑刀、左劈刀与左挑刀、右劈刀要连续快速地完成，因左右劈刀紧密相接好似打鼓状，故该动称为“仙人打鼓”。

三九、魁星点斗

重心移至右脚；左腿屈膝提起，脚尖勾紧，上体右转。同时右刀抽回，右前臂内旋，使刀刃朝上向上架于额前上方，刀尖朝左；左刀以刀刃为力点沿身体左侧自上而下向下切截，刀刃朝下，刀尖朝前。目视左前方。（图五79）



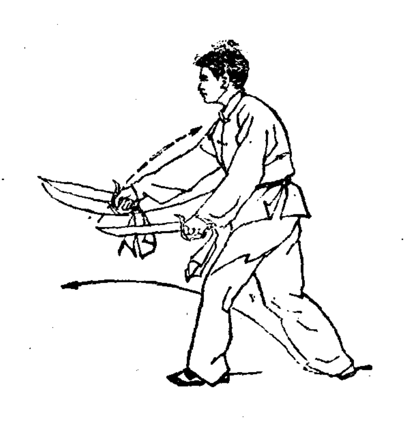
五79

要点：独立要稳，左腿尽量上提，左刀尽量向下截。

四()、蜻蜓点水

上体左转，左脚向前落步成左不丁不八马。同时左刀上提与正在下落的右刀一道，以刀尖和刀身前段为力点向前下方点剁，刀尖高约与腰齐。眼看右刀尖。（图五80）

要点：左脚落步与两刀下点应同时完成。



五80



五81

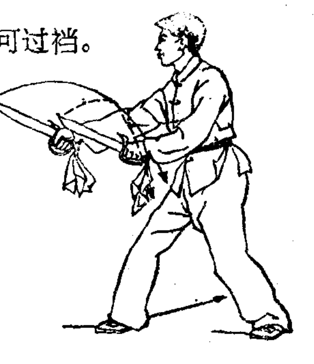
四一、白鹤弹脚

重心移至左脚，右脚提起由屈到伸以脚外缘为力点向右前方铲出（铲膁腿），脚高与裆齐。同时两前臂内旋，使手心转朝下，左手右摆，右手左摆，两前臂左上右下在体前交叉，两刀尖斜朝后，高约与胸齐。目视前方。（图五81）

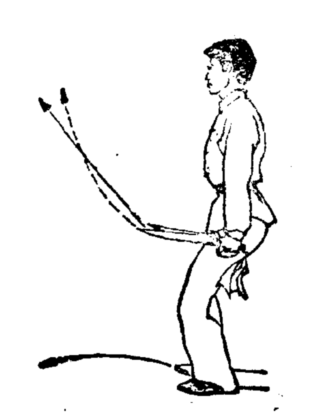
要点：左脚独立要稳，脚高不可过裆。

四二、蜻蜓点水

右脚向前落步成右不丁不八马。同时右臂从左臂下穿出，两刀以刀尖和刀前段为力点从左肩前向前下方点剁，两刀点剁后迅速向回弹挑，使刀尖斜朝上，高约与肩齐。眼看两刀尖。（图五82）



五82



五83



四三、双刀坠落

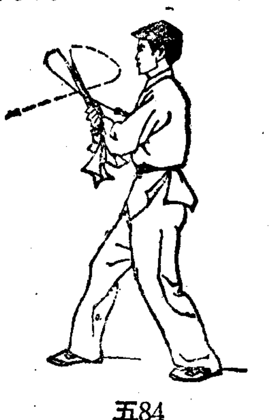
右脚向左脚右侧退步，两腿微屈膝成平马。同时两刀回抽，以刀刃为力点向下切截停于两胯侧，刀刃朝下，刀尖朝前。目视前方。（图五83）

要点：两刀向下切截时，身体要下沉，气要吐出。

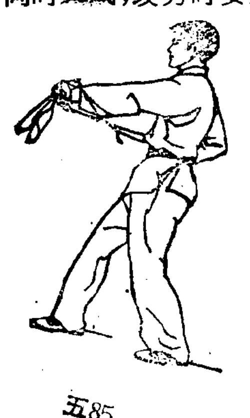
四四、金刀剪芙蓉

右脚向前上步成右不丁不八马。同时两前臂边外旋边向上、向里绞剪，两刀左上右下交叉于体前，左刀尖朝左上方，右刀尖朝右上方，刀尖高约与眉齐。目视前方。（图五84）

要点：上步与两刀绞剪要同时完成，绞剪时要发出脆劲。



五84



五85

四五、利刀削竹（左）

步型不变，两前臂内旋，使手心朝下，左刀以刀刃为力点向前平削，刀尖朝右，刀刃朝前，高约与胸齐；右手持右刀平行回抽收于右腰侧，刀刃朝右，刀尖朝前，高与腰齐。眼看左刀。（图五85）

要点：左刀向前平削与右刀回抽应同时进行，并发出脆劲。

四六、利刀削竹（右）

步型不变，右刀尖向左摆，使刀刃朝前，刀尖朝左，从左臂上方以刀刃为力点向前平削，高约与胸齐；左刀尖前摆回抽，左手收于左腰侧，刀刃朝左，刀尖朝前，高与腰齐。眼看右刀。（图五86）

要点：同第四五动。



五86



五87

四七、狮子开口

右脚收半步成寄脚步。同时右前臂外旋，手心转朝上，向里回收置于腹前，刀刃朝前，刀尖朝右，高与腰齐；左刀竖起，使刀尖朝上，刀刃朝前，以刀刃为力点向前平推，刀尖高与眉齐。目视前方。（图五87）

要点：两肘要夹，贴紧两腰侧，两刀约成90°的夹角，两柄头间距约20厘米。

四八、寄脚请刀

步型不变，两刀于体前“翻刀”由正握刀变反握刀，两刀成倒八字型停于腹前，两刀刃朝外，刀尖斜朝上，略低于肩，柄头间距约10厘米。眼平视前方。（图五88）

要点：翻刀要快。



五88

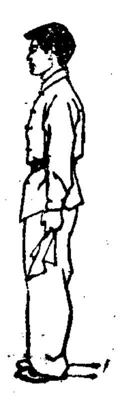


五89

四九、双刀坠落

右脚向右收半步成平马。同时两手收于两腰侧，使两刀刃朝下，刀尖朝后向下切截。眼平视前方。（图五89）

要点：右脚回收成平马与双刀坠落要协调一致完成。



五90

五〇、交刀收式

两腿撑直，左脚向右脚并拢。同时两手“翻刀”，使反握刀变正握刀，随即右手将右刀交给左手，左手持双刀成抱刀式。（图五90）

要点：同预备动作“抱刀式”